النواة العلاجية.

سلسلة "ذكاء حلبة الرقص".

تحريك.

دليل الرقصات في المهرجانات والنوادي.

ضع الهاتف جانباً. أنت بالفعل تعرف مكانك.

لا يلزم وجود تدريب رسمي في مجال الرقص.

لا توجد نقاط ارتفاع محددة. لا توجد "فراشات في طاحونة الهواء". لا توجد عروض تلفزيونية تعيد إحياء أسلوب قناة MTV المتعلق بتصفيف الشعر.

حركات مستعارة من التانغو والتشا-شا. وقاعدة واحدة تحل كل أساس (BPM). خريطة لعمليات الأعمال شيء.

لماذا توجد هذه الإرشادات؟

السينتوريون" - المخدرات لا تجعلك راقصًا أفضل. بل تجعلك غير مكترث بأنك لست " كذلك.

هذان الشيئان يفسدان أجواء الرقص للأشخاص الذين لا يتعاطون مواد:

* الهاتف.
* الإيمان الراسخ بأن الجميع الآخرين يعرفون كيف يرقصون، بينما هم لا يعرفون.

كلاهما قابلان للحل. يمكن حل مشكلة الهاتف بمعرفة ما يجب فعله باليدين. يمكن حل مسألة الإدانة من خلال فهم أن معظم الأشخاص في أي حلبة رقص يقومون بالضبط بثلاثة أشياء ويسمونها الرقص - وأن هذه الأشياء الثلاثة، إذا تم تنفيذها بإرادة ومطابقة للموسيقى، هي أكثر بكثير مما يكفي.

الأدوية لا تعالج عدم القدرة على الحركة. إنها تعالج عدم الاهتمام بعدم القدرة على الحركة. هذا هو الواقع والتهدئة القشرية الحليمية الناتجة عن الكحول. يختفي MDMA، الدوائي للتثبيط الاجتماعي الناتج عن عقار الوعي بالذات الذي يجعل أرض الرقص تبدو وكأنها اختبار أداء مع تناول المادة، ويعود مع التحرر من تأثيرها. نهج "الـ Recovery Kernel": تزويد الجسم بأدوات حقيقية بحيث لا يكون لدى الوعي بالذات أي مجال للعمل.

مشكلة الملل حقيقية أيضًا. هناك نوع معين من الرتابة - الانتظار بين اللحظات المثيرة، والانتظار حتى يرتفع حماس الجمهور، والانتظار حتى يلقي الشخص الموجود في الجانب الآخر من الغرفة نظرة - حيث يصبح الهاتف أو المادة المخدرة هو الخيار الافتراضي. الرقص هو الحل الآخر. المشاركة النشطة جسديًا مع الموسيقى أكثر إثارة للاهتمام حقًا من استخدام الهاتف. هذا الدليل يوفر هيكلًا لهذه المشاركة.

لا يوجد نص.

قَبْلَ الرَّقَصِ: اعْرِفْ المَكَانَ.

المشي الهوائي · الأكسجين وثاني أكسيد الكربون · الترطيب · محطات الراحة · طوابير الرقص.

تفقد الغرفة قبل دخولها.

خمس دقائق من التوجيه عند الوصول توفر ساعة من الصعوبات لاحقًا. اعرف مكان وجود الهواء. اعرف مكان وجود الماء. اعرف إلى أين تذهب عندما يحتاج الجسم إلى شيء لا تستطيع الموسيقى أن تقدمه له.

بروتوكول الوصول: تفقد الغرفة أولاً.

الجندي الروماني: كل طيار يفحص الطائرة قبل الإقلاع. كل بحار يراجع الخرائط. تفقد المكان.

أول شيء يجب القيام به عند الوصول إلى أي مكان من أماكن المهرجانات أو النوادي أو الفعاليات هو عدم الذهاب مباشرة إلى البار، ولا البحث عن حلبة الرقص، ولا التحقق من أسماء الفنانين الذين يعزفون. بل يجب المشي حول محيط المكان بوعي. يستغرق ذلك خمس دقائق فقط. وهذا يوفر معلومات لن تكون متاحة أو يصعب الحصول عليها بمجرد أن يمتلئ المكان، أو عندما تخفت الأضواء، أو عندما تتغير حالة الجسم.

هذا ليس جنون العظمة. إنه وعي - نفس الشيء الذي يفعله كل مسافر متمرس في فندق جديد، وكل طيار قبل الإقلاع، وكل بحار قبل مغادرة الميناء. اعرف الجغرافيا قبل أن تحتاج إلى التنقل فيها بشكل عاجل.

المسيرة التوجيهية المكونة من خمس نقاط.

نقطة.	ما الذي يجب البحث عنه وتذكره؟	لماذا هذا مهم بشكل خاص؟
1. مخارج الطوارئ.	عدّهم. لاحظ مواقعها بالنسبة لموقعك المحتمل على أرضية الرقص. يجب أن يكون اثنان منها مرئيين على الأقل من أي نقطة في الطابق الرئيسي. لاحظ ما إذا كانت مزودة بأنظمة إنذار (وهي كذلك)، مما يعني أن استخدامها في حالات غير طارئة ليس جزءًا من الخطة - ولكن معرفة	- في حالات الطوارئ الجماعية مثل الحرائق أو الذعر أو الازدحام - يكون الاتجاه الطبيعي هو نحو المخرج. المخرج هو أخطر مكان يمكن التوجه إليه. معرفة المخارج البديلة هي

الفرق بين رد فعل الحشد وقرارك الشخصي.	مواقعها أمر مهم.	
إذا كانت هناك حاجة لمساعدة طبية لشخص بجانبك - أو لك أنت - فإن محاولة الوصول إلى مركز الإسعاف من خلال مكان مزدحم ليست الوقت المناسب للقيام بذلك. حدد موقع مركز الإسعاف عندما يكون المكان هادئًا وأنت في حالة وعي كامل.	عادةً ما تقع في مكان قريب من المدخل الرئيسي، أو بالقرب من غرفة الاسترخاء، أو في منطقة مُعلّمة بوضوح. في المهرجانات الكبيرة، قد تكون عبارة عن خيمة أو منطقة مُعلّمة بشكل واضح. وفي النوادي، غالبًا ما يتم تشغيلها بواسطة أفراد الإسعافات الأولية الذين تم تعيينهم من قبل منظمي الحفلات بالقرب من المدخل. لاحظ موقعها حتى لو لم تكن تنوي استخدامها أبدًا.	2. مركز طبي / إسعافات أولية.
عند معدل 500 مل في الساعة من الرقص مع الإلكتروليتات، ستحتاج إلى تجديد السوائل عدة مرات. معرفة أسرع طريق من موقعك المفضل على أرضية الرقص إلى الماء هو حساب عملي يصبح مهمًا حقًا عند الوصول إلى الساعة الثالثة.	الماء المجاني: تتطلب القوانين في المملكة المتحدة من الأماكن توفير الماء مجانًا. تحتوي معظم المسارح الرئيسية في المهرجانات على محطات مياه. اعرف مكان البار الذي يقدم الماء - تحديدًا أي بار، وليس "البار". تعرف ما إذا كانت هناك صنابير مياه مجانية (وهي شائعة في مهرجانات المملكة المتحدة، ولكنها أقل شيوعًا في أوروبا). اعرف طول الطابور في أوقات مختلفة من الليل (يزداد بشكل كبير بعد منتصف الليل).	3. الترطيب.
تزيد مادة إم دي إم ايه من الشعور بالإلحاح. يمكن أن يؤثر غاب على الإحساس بالمثانة. تؤثر المنشطات على الشعور بالإلحاح. معرفة موقع الحمام عندما لا يكون هناك شعور بالإلحاح يعني أنك لن تتجول في مكان مزدحم ومظلم وفي حالة ذهنية متغيرة بحثًا عن علامة لا يمكنك قراءتها.	الحمامات الرئيسية وأي حمامات ثانوية. غالبًا ما تحتوي النوادي على حمامات في عدة طوابق أو في مواقع متعددة - ولكن معظم الناس يستخدمون واحدة فقط منها، مما يعني أن المجموعة الثانية من الحمامات تكون عادةً أقصر. تعرف على كلا المجموعتين. اعرف كيفية الوصول إليهما من أرض الرقص في الظلام، عندما يكون المكان ممتلئًا، وعندما تكون الموسيقى صاخبة ويصعب تحديد الاتجاه.	4. حمام.
في القسم السادس من دليل الرقص: حركات الارتطام الكاملة بسرعة 150 نبضة في الدقيقة تحرق ما بين 450 و 600 سعرة حرارية في الساعة. يحتاج الجسم إلى الراحة. معرفة المكان الذي ستذهب إليه قبل أن تصبح الحاجة ملحة يمنع التجول المربك في نادٍ مزدحم عند ذروة الإقبال بحثًا عن مكان للجلوس.	غرفة الاسترخاء، إن وجدت. منطقة التدخين الخارجية (غالبًا ما تكون المساحة الأكثر هدوءًا والأقل ازدحامًا في أي مكان). أي مقاعد قريبة من حواف المكان. الحواف والدرجات والمنصات التي توفر مكانًا للجلوس. المناطق ذات التهوية الأكبر (بالقرب من وحدات تكييف الهواء، بالقرب من المداخل المؤدية إلى مساحات أخرى، بالقرب من الجدران الخارجية).	مناطق الجلوس/الراحة.

قياس السعة وكثافة الحشود.

جزء من جولة في المكان يتضمن ملاحظة الكثافة الحالية للحضور وتقدير مكان وجودهم بعد ساعتين، وأربع ساعات، وست ساعات. هذا يساعد في تحديد موقعك على أرض الرقص طوال الفعالية - وهناك سبب فسيولوجي مباشر لذلك بالإضافة إلى السبب العملي.

الكثافة السكانية.	ما مظهره؟	ماذا يعني ذلك من الناحية الفسيولوجية؟
متفرق - وصول مبكر أو مكان كبير بالنسبة للحشد.	يمكنك مد كلا ذراعيك دون لمس أي شخص. يوجد مساحة واضحة بين المجموعات.	أفضل. حرية حركة كاملة. أقصى قدر من التهوية حول جسمك. أرضية الرقص هي الأكثر سهولة ومتاعة عند هذا الكثافة. لهذا السبب، فإن الوصول مبكرًا والادعاء لمكان جيد يستحق ذلك.
مكان مريح يقترب من كثافته الاجتماعية.	حافظ على مسافة ذراع واحد بينك وبين أقرب شخص غريب. يمكنك التحرك بحرية ولكن يجب أن تكون على دراية بوجود الآخرين.	الحركة ممكنة في جميع الاتجاهات. تركيز ثاني أكسيد الكربون طبيعي. درجة الحرارة مناسبة. هذا هو الكثافة المستهدفة للحصول على نوم جيد.
ممتلئ - مكان يتسع لعدد كبير من الأشخاص، وقد يكون ممتلئًا بالكامل أو قريبًا من ذلك.	الوقوف جنبًا إلى جنب. الحركة ممكنة، ولكنها تتأثر بتدفق الحشود بقدر ما تتأثر بالاختيار الشخصي. يمكنك الشعور بحرارة أجساد الأشخاص الموجودين حولك مباشرة.	تبدأ نسبة ثاني أكسيد الكربون في الارتفاع. يصبح تنظيم درجة الحرارة أكثر صعوبة. يضيق نطاق حركات الجسم ليقتصر على ما تسمح به المساحة - خطوات صغيرة، وليست خطوات كاملة. إذا كنت بالفعل في هذه الكثافة عند وصولك: ابحث عن الحواف، وابحث عن مسار تدفق الهواء، وابحث عن مكانك قبل الالتزام بالاتجاه نحو المركز.
كثافة الضغط - أعلى من السعة الآمنة.	لا يمكنك رفع ذراعيك بحرية. يتحرك الحشد كوحدة واحدة. تشعر بضغط من اتجاهات متعددة في نفس الوقت.	خطر. تركيز ثاني أكسيد الكربون مرتفع بشكل كبير. فشل تنظيم درجة الحرارة. لا تزيدوا من الضغط في المنتصف. تحركوا إلى الأطراف، أو نحو المخارج، أو اخرجوا. هذا التركيز العالي في مكان ذي تهوية سيئة هو حدث طبي وشيك الحدوث.

سؤال الأكسجين/ثاني أكسيد الكربون: لماذا تؤثر كثافة الحشود على شعورك؟

السينتوريون" - الصداع ليس دائمًا بسبب المواد المخدرة. في بعض الأحيان، يكون " السبب هو الهواء.

يحتوي الهواء الطبيعي على ما يقرب من 0.04٪ ثاني أكسيد الكربون (400 جزء في المليون). في مكان جيد التهوية، يظل مستوى ثاني أكسيد الكربون قريبًا من هذا المستوى بغض النظر عن حجم الحشد. أما في الأماكن المغلقة ذات التهوية السيئة - وخاصة الأقبية أو الغرف ذات الأسقف المنخفضة أو أي مكان لم يتم تصميم نظام تهوية الهواء فيه بشكل كافٍ لاستيعاب الحشد - فإن مستوى ثاني أكسيد الكربون يرتفع بسبب زفير الحشود.

مستوى ثاني أكسيد الكربون.	أين يحدث هذا في الفعاليات؟	ماذا يحدث للجسم؟
٤٠٠-٨٠٠ جزء في المليون (مستوى طبيعي في الهواء الطلق/في الأماكن جيدة التهوية).	مسارح المهرجانات الخارجية. المقرات الداخلية المزودة بأنظمة تهوية مناسبة. بالقرب من الأبواب والجدران الخارجية. بالقرب من منصة الدي جي (عادةً ما تكون ذات تهوية أفضل بسبب التصميم).	طبيعي. لا يوجد تأثير على الإدراك أو وظائف الجسم ناتج عن ثاني أكسيد الكربون (CO_2) بشكل خاص.
800-2000 جزء في المليون (في الأماكن المغلقة).	أي مكان مغلق وبه حشد كبير وتهوية معتدلة. معظم النوادي خلال أوقات الذروة في منتصف منطقة الرقص.	عند مستوى 1000 جزء في المليون: تم توثيق آثار إدراكية خفيفة في الدراسات الخاضعة للرقابة - تباطؤ طفيف في اتخاذ القرارات. عند مستوى 1500-2000 جزء في المليون: زيادة القابلية للإصابة بالصداع، وزيادة طفيفة في التعب. هذه الآثار خفيفة ولكنها تتفاقم مع الجفاف والحرارة والتعرض للمواد الأخرى.
2000-5000 جزء في المليون (تهوية سيئة، حشد كبير).	أماكن القاعات الموجودة في الطوابق السفلية عندما تكون ممتلئة. غرف ذات تهوية سيئة. مركز حشد كبير في فعالية داخلية. أي مكان يمكن فيه رؤية التكثف على الجدران أو الأسقف بسبب رطوبة الحشود.	صداع يظهر بشكل أسرع من المتوقع. دوخة تبدو غير متناسبة. ضعف في الحكم يبدو مختلفًا عن تأثيرات المواد المخدرة. زيادة في معدل التنفس. تعب يظهر قبل المجهود البدني الذي يستدعي ذلك. غالبًا ما تُنسب هذه الأعراض إلى المواد، ولكنها قد تكون بسبب الهواء.
5000+ جزء في المليون (غير آمن - نادر ولكنه ممكن).	مساحات صغيرة ذات تهوية سيئة للغاية، خاصةً غرف القبو المزدحمة بشكل كبير. هذا الأمر غير شائع في الأماكن التي تديرها شركات متخصصة، ولكنه موثق في الفعاليات غير المرخصة أو التي تتم إدارتها بشكل غير صحيح.	دوار شديد، صعوبة في التنفس، زيادة معدل ضربات القلب، ضعف القدرة على اتخاذ القرارات. هذه مشكلة تتعلق بالمكان وتتطلب الخروج. إذا كان العديد من الأشخاص بالقرب منك يعانون من هذه الأعراض في نفس الوقت: فإن المشكلة تكمن في الهواء وليس فقط في المواد المستخدمة.

كيفية تحسين جودة الهواء في أي مكان

* **تحسين التهوية:**
  * **افتح النوافذ والأبواب للسماح بدخول الهواء النقي.**
  * **استخدم مراوح لزيادة تدفق الهواء.**
  * **تأكد من أن نظام التدفئة والتهوية وتكييف الهواء (HVAC) يعمل بشكل صحيح.**

* **تنقية الهواء:**
  * **استخدم أجهزة تنقية الهواء لإزالة الملوثات من الهواء.**
  * **نظف مرشحات أجهزة التكييف بانتظام.**
  * **ضع نباتات داخلية تساعد في تنقية الهواء.**

* **تقليل مصادر التلوث:**
  * **تجنب التدخين في الأماكن المغلقة.**
  * **استخدم مواد تنظيف طبيعية وغير سامة.**
  * **حافظ على نظافة المكان لمنع تراكم الغبار والعفن.**

* **الرطوبة:**
  * **حافظ على مستوى رطوبة مناسب لمنع نمو العفن والبكتيريا.**
  * **استخدم جهاز ترطيب الهواء إذا كان الجو جافًا جدًا.**
  * **تأكد من عدم وجود تسربات للمياه.**

* **الصيانة الدورية:**
  * **افحص وصمم أنظمة التهوية بانتظام.**
  * **نظف فتحات التهوية لمنع انسدادها.**
  * **استبدل مرشحات الهواء وفقًا للتعليمات.**

لا يمكنك تغيير نظام تهوية المكان. يمكنكِ اختيار موقعكِ في مكان يتوفر فيه هواء أفضل.

- بالقرب من منصة الدي جي - يجب على الأماكن توفير الحماية لمشغل الموسيقى من الحرارة و ثاني أكسيد الكربون لفترات طويلة. التهوية بالقرب من مكان الدي جي تكون عادةً أفضل من منتصف حلبة الرقص.
- بالقرب من الجدران الخارجية، يكون ثاني أكسيد الكربون أكثر كثافة باتجاه مركز الغرفة وينتشر نحو الجدران حيث يدخل الهواء. الحافة الموجودة في أرضية الرقص بالقرب من جدار خارجي تتمتع بجودة هواء أفضل بشكل ملحوظ مقارنة بالمركز.
- بالقرب من الأبواب التي تربط بين المساحات المختلفة - حيث يوفر كل مساحة متصلة ممرًا لتبادل الهواء. تكون جودة الهواء في المنطقة الواقعة بين الغرف أفضل من جودة الهواء داخل أي غرفة على حدة.
- أثقل قليلًا من الهواء، ولكن في حشد (CO_2) الارتفاعات المرتفعة - يعتبر ثاني أكسيد الكربون يتحرك، يكون هذا التأثير ضئيلًا. ومع ذلك، عادةً ما تتمتع المنطقة الموجودة على المنصة المرتفعة أو الشرفة بتصميم يوفر تهوية أفضل.

- بالقرب من أي وحدة معالجة هواء ظاهرة، أو فتحة تهوية، أو مروحة - حاول استشعار تدفق الهواء. وجود تيار هوائي = تبادل أفضل لغاز ثاني أكسيد الكربون. الفرق في درجة الحرارة بالقرب من وحدة معالجة الهواء العاملة يمكن إدراكه حتى في الأماكن الدافئة.
- مناطق خارجية: منطقة مخصصة للتدخين في الهواء الطلق، تراس خارجي، مسرح خارجي. تركيز ثاني أكسيد الكربون (CO_2) في الهواء الطلق يكون دائمًا هو التركيز المحيط. إذا ظهر صداع أو دوار أو تعب غير مبرر في الداخل: اذهب إلى الخارج لمدة عشر دقائق قبل أن تلوم أي شيء على المواد المستخدمة.

التأثير المركب: ينتج عن تركيبة من العناصر (ثاني أكسيد الكربون + ميثامفيتامين + الحرارة + الجفاف + سوء التغذية) عبء فسيولوجي مركب. لتحديد العنصر المهيمن ومعالجته، يجب معرفة ما إذا كان ثاني أكسيد الكربون مكونًا أم لا. الشخص الذي يخرج إلى منطقة مفتوحة لمدة عشر دقائق ويشعر بتحسن ملحوظ قد اكتشف أن جودة الهواء كانت عاملاً مهمًا، وليس فقط المواد المستخدمة.

خريطة المسافة الترطيبية.

الجندي الروماني - خطط للمسار عندما لا تحتاجه. وامشِ فيه عندما تحتاج إليه.

خريطة الترطيب عملية ومحددة. خلال التجول في المكان، حدد وقم بالسير فعليًا إلى كل من المواقع التالية حتى تعرف الطريق بنفسك، وليس فقط في ذهنك:

استراتيجية التوقيت.	ما الذي يجب الانتباه إليه أثناء المشي؟	محطة
اشرب الماء بشكل استباقي - قبل الشعور بالعطش. غالبًا ما يأتي العطش في الفعاليات الصاخبة والحارة بعد فترة. الهدف هو شرب 500 مل كل ساعة أثناء الرقص النشط، مع إضافة الإلكتروليتات. لا تنتظر حتى جفاف الفم لتدفعك إلى الذهاب لشرب الماء.	الموقع. هل يوجد طابور عند الوصول (مبكر = قصير؛ ذروة = طويل). هل توجد عدة صنبورات أم واحدة فقط. هل المياه باردة. هل تحتاج إلى كوب أو وعاء خاص بك.	ماء مجاني / محطة مياه.
نظام "صديق الترطيب": شخص يبقى في مكان ما على أرضية الرقص، وشخص آخر يذهب إلى البار. يجب الاتفاق على ذلك قبل ذروة أوقات الانتظار. الشخص الذي يغادر أرضية الرقص خلال ذروة العرض للوقوف في طابور للحصول على الماء سيفوت الجزء الأهم من العرض. خطط لرحلة الترطيب خلال فترات الانتقال بين الأغاني أو عندما تنخفض حدة الطاقة في العرض.	أي بار يقع أقرب مسافة من موقعك المفضل؟ أي بار يقدم خيارات غير كحولية أكثر موثوقية؟ أي بار لديه أقل طابور في أي وقت (نادراً ما تكون أطوال الطوابير متساوية).	البار الأقرب إلى مكان الرقص.
الضغط الزمني حقيقي مع استخدام مادة إم دي إم ايه، أو مدرات البول، أو شرب كميات كبيرة من الماء. معرفة أن الوصول إلى الحمام يستغرق 45 ثانية عن طريق السلم بدلاً من 3 دقائق عبر الحشد في الاتجاه الآخر يسمح باتخاذ قرار عقلاني بدلاً من الذعر والاندفاع.	كلا الحمامين إن وجد حمامان. وقت التنقل من منطقة الرقص (عد الخطوات - حرفيًا). مدة الانتظار في ذروة الازدحام (عادةً ما بين الساعة 1 و 3 صباحًا في النوادي).	حمام (للتبول)
يحتاج الجسم إلى الراحة بشكل استباقي. من القسم 6 في دليل الرقص: عند الحركة عالية الكثافة، يقوم الجسم بعمل حقيقي. خطط لفترة راحة مدتها 10 دقائق كل 90 دقيقة من الرقص. اعرف إلى أين أنت ذاهب قبل أن تحتاج إلى الذهاب إلى هناك.	غرفة الاسترخاء، إن وجدت. منطقة التدخين مع أماكن جلوس. أي مقاعد أو حواف. المسافة والطريق من أرضية الرقص الرئيسية.	منطقة للراحة والجلوس.

طريقة "عدد الخطوات".

خلال الجولة التعريفية، قم بعدّ الخطوات فعليًا من موقع الرقص المخطط له إلى كل محطة. ليس لأنك ستتذكر العدد الدقيق — ولكن لأن الفعل الجسدي للمشي في المسار يطبعه في الذاكرة العضلية. عندما تحتاج إلى الماء في الساعة الثالثة وأنت في حالة تغير في مكان مزدحم ومظلم، ستتذكر قدميك الطريق حتى عندما تكون قدرتك على التنقل الواعي أقل موثوقية.

- الماء: ___ خطوات من مكاني. الاتجاه: ___
- الحمام (بالقرب من): ___ خطوات. الاتجاه: ___
- الحمام (بديل): ___ خطوات. الاتجاه: ___
- منطقة الراحة: ___ خطوات. الاتجاه: ___
- محطة الإسعاف: ___ خطوات. الاتجاه: ___
- اخرج من أقرب منطقة للرقص: ___ خطوات. الاتجاه: ___.

هذا ليس مبالغًا فيه. إنه نفس الإعداد الذي تقوم به خدمات الطوارئ وفريق العمل والمشاركون ذوو الخبرة كجزء من الروتين المعتاد. الخمس دقائق التي يتم قضاؤها في جولة التعريف هي أكثر تدخلات تقليل الضرر فعالية المتاحة في أي فعالية.

الوضع: الراحة الاستباقية مقابل الانهيار التفاعلي.

الجندي الروماني - الجسم الذي يستريح قبل أن يضطر إلى ذلك هو الجسم الذي يرقص حتى الفجر.

القسم السادس من دليل الحركة يوضح الاحتياجات الحرارية والفسيولوجية للرقص المستمر. عند بذل أقصى جهد - القفز، والخطوات المزدوجة، والطرق - يعمل الجسم بكثافة معتدلة إلى عالية. الخطأ الذي يرتكبه معظم الناس هو الاستمرار بهذه الكثافة حتى يجبر الجسم على التوقف بدلاً من اختيار الراحة قبل ذلك.

الراحة الاستباقية (ما يفضله الجسم).	الراحة التفاعلية (وهو ما يفعله معظم الناس).
خطط لفترة راحة مدتها 10 دقائق كل 60-90 دقيقة من الرقص النشط. اترك أرضية الرقص قبل أن يطلب الجسم ذلك. اجلس. اشرب المحاليل الإلكتروليتية. تناول الموز الموجود في حقيبتك. عد إلى الأرضية قبل أن يصل الإيقاع إلى ذروته مرة أخرى. الراحة هي أداة، وليست هزيمة.	ارقص حتى تتألم ساقيك. تجاهل ألم الساقين. ارقص أكثر. تصبح الساقان أكثر إلحاحًا. في النهاية، يجبر الجسم على التوقف - يشعر الشخص بالحاجة إلى الجلوس فورًا، أو بالدوار، أو أنه استنفد الإلكتروليتات لدرجة حدوث تشنجات، أو ببساطة لا يستطيع الاستمرار. الجلوس الذي يليه هو تعافي من الضيق وليس للحفاظ على القدرة.

غرفة الاسترخاء: في الأماكن التي تتوفر بها: غرفة الاسترخاء ليست المكان الذي تذهب إليه عندما تنتهي الليلة. إنها المكان الذي تذهب إليه لمدة 10 دقائق قبل العودة إلى الردهة الرئيسية. العديد من الأماكن تصمم غرفة الاسترخاء عمداً بصوت أقل ودرجة حرارة أقل. التعافي الفسيولوجي لكل دقيقة أسرع في غرفة الاسترخاء مقارنة بحافة أرضية الرقص.

المساحة الخارجية: منطقة التدخين أو التراس خارجي هي البيئة الأكثر فعالية للتعافي المتاحة في معظم الأندية. تحتوي على انبعاثات أقل من ثاني أكسيد الكربون مقارنة بأي مساحة داخلية. درجة حرارة أقل. حجم أقل. قضاء 10 دقائق في الخارج في الساعة الثالثة غالبًا ما يكون الفرق بين الاستمرار حتى الساعة 8 صباحًا والمغادرة في الساعة 3 ظهرًا.

الوقت المخصص للراحة: الموقع لا يتطلب إيقاف المحادثات أو توقف التواصل أو تقليل التجربة. بعض من أكثر المحادثات التي لا تُنسى في المهرجانات تحدث أثناء فترات الراحة. الشخص الذي رقص لمدة أربع ساعات لديه الكثير ليقوله، ومكان الراحة هو المكان المناسب لقول ذلك.

الرقصة الجماعية: المساواة الحقيقية.

الرقيب - الرقصة الواحدة التي لا يمكن لأحد أن يراقبها لأن الجميع يؤدونها معًا.

كل ما ورد في هذا الدليل حتى الآن يتعلق بمهارات الرقص الفردية والثقة بالنفس على أرض الرقص. إلا أن رقصة الكونغا هي استثناء لكل ذلك. فهي لا تتطلب أي مهارات فردية. وهي بطبيعتها شاملة للجميع. وتتجاوز كل الحواجز الاجتماعية في ساحة الرقص. وهي تجلب فرحًا حقيقيًا يختلف عن أي تجربة أخرى في ساحة الرقص.

إن رقصة الكونغا ليست مجرد موضة قديمة. إنها أكثر التقنيات الاجتماعية فعالية في حلبة الرقص، وذلك لغرض واحد ومهم: إشراك الأشخاص الذين لم يبدأوا بعد بالرقص.

آلية العمل - بسيطة عن قصد.

نمط الخطوة.

1. تقدم خطوة واحدة بالقدم اليمنى.
2. تقدم خطوة واحدة بالقدم اليسرى.
3. الركلة: تخرج القدم اليمنى بلطف إلى الجانب (وليس عالياً - حركة جانبية منخفضة تقريباً على مستوى الركبة).
4. الخطوة التالية: ضع قدمك اليسرى إلى الأمام.
5. الخطوة التالية: ضع قدمك اليمنى للأمام.
6. الركلة: تخرج القدم اليسرى بلطف إلى الجانب.
7. خطوة، خطوة، ركلة - خطوة، خطوة، ركلة. في موسيقى 4/4: خطوة على 1، خطوة على 2، ركلة على 3، خطوة على 4، خطوة على 1، ركلة على 2.

الأيدي: توضع على منطقة الخصر أو الوركين للشخص الموجود أمامك - وليس على الكتفين (غير مستقر)، ولا حول الرقبة (مزعج). تريح الأيدي بلطف على جانبي الخصر. لا حاجة للإمساك. التواصل هو الوجود، وليس الإمساك.

المقدمة: يقود الشخص في مقدمة صف "كونغا" الاتجاه. يتبع الصف هذا الاتجاه. يمكن أن يتغير الاتجاه في أي لحظة - ويشير المقدم إلى الاتجاه بحركاته الجسدية. يتبع الجميع ذلك. لا يلزم وجود مزامنة بخلاف اتباع حركة القدمين.

الانضمام: يمكن الانضمام إلى صف الكونغا في أي نقطة على طوله. تحرك إلى جانب الصف، وادخل خلف آخر شخص، وأمسك بالأيدي. لقد انضممت. لا يتوقف الصف أو يتباطأ أو يعترف بالانضمام - بل يصبح أطول ببساطة.

الوظيفة الاجتماعية: ما الذي تفعله الكونغا بالفعل؟

لماذا هذا مهم في سياق المهرجان؟	كيف يحل الكونجا هذه المشكلة؟	مشكلة في حلبة الرقص.

المشاركة دون إجبار. لا يطلب الكونغا شيئًا سوى "ضع يديك هنا وامشِ إلى الأمام". هذا هو أدنى مستوى ممكن للمشاركة في الرقص.	يمكن لرقصة الكونغا أن تنتقل عبر المناطق الجانبية، وتلتقط حامل الهاتف، وتجلبهم إلى الرقصة دون الحاجة إلى اتخاذ قرار من جانبهم. الدعوة مادية - وهي تأتي من الشخص الموجود أمامهم في الصف - والالتزام المطلوب هو بسيط للغاية.	الشخص الذي يحمل الهاتف ويقف على الجانب، ولا يرقص - إنه الشخص الذي يرغب في أن يكون جزءًا من التجربة، ولكنه لا يعرف كيف يدخل إلى حلبة الرقص.
بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي على أرض الرقص - وهي المجموعة التي غالبًا ما يستخدم فيها الهاتف كحاجز - فإن رقصة الكونغا هي النسخة الخالية من الأدوية من التحرر الذي توفره مادة إم دي إم ايه: مشاركة اجتماعية بدون الشعور بالخجل الناتج عن الأداء الفردي.	تتلاشى الأداء الفردي تمامًا في رقصة الكونغا. أنت جزء من سلسلة، وليس مؤديًا. لا أحد يقيم خطوات الـ "شا شا" الخاصة بك أو إطار عمل الـ "تانغو" الخاص بك. الشيء الوحيد المرئي هو الصف نفسه.	التوتر التنافسي للأداء الفردي - الشعور بأنك مراقب ومقيّم كراقص منفرد.
إنّ هذه هي الوظيفة الأقل تقديرًا للرقصة الجماعية. فهي تتجاوز الحدود الاجتماعية، وتمر عبر كامل مساحة الرقص، وتجمع وتدمج الأشخاص الذين كانوا في أماكن مختلفة تمامًا، وتخلق لحظة مشتركة لم تكن المجموعات المنفصلة لتتمكن من تحقيقها بدونها.	تتحرك صفة الكونغا. إنها الحركة الوحيدة على أرض الرقص التي تتضمن حركة. يمكن لصفة الكونغا التي تبدأ بالقرب من منصة الدي جي أن تمر عبر كل زاوية في المكان إذا قادها شخص إلى هناك.	المشكلة المكانية: الأشخاص الذين يرغبون في التواصل مع الآخرين عبر حلبة الرقص ولكن ليس لديهم سبب لعبورها للوصول إليهم.

متى تحدث الرقصات الجماعية - ومتى تبدأ واحدة؟

اللحظات الطبيعية: غالبًا ما تظهر صفوف الكونغا خلال:

*** أوج الفرح في وقت متأخر من الليل عندما تكون طاقة الحشد عالية وتكون الحدود الاجتماعية في أضعف حالاتها.**
*** الفترة الانتقالية بين الدي جي عندما تتغير الطاقة لفترة وجيزة ويصبح الناس أقل انغماسًا في التجارب الفردية.**
*** لحظات المهرجانات النهارية في الهواء الطلق عندما تتحد الأحوال الجوية والحشد والموسيقى لخلق فرح جماعي.**

كيف تبدأ واحدة: يجب أن يبدأ شخص ما أولاً. أمسك بيد الشخص الذي بجانبك أو المس خصره. ابدأ في اتباع النمط. مد يدك إلى الشخص الموجود خلفك. ثلاثة أشخاص يشكلون صفًا إيقاعيًا. وسوف يزداد طوله.

النطاق الأمثل لـ BPM: تعمل إيقاعات كونغا بشكل أفضل عند 100-130 نبضة في الدقيقة - وهي الإيقاعات المستخدمة في موسيقى الهاوس والأفرو بيتس، حيث يقع نمط "خطوة-خطوة-ضربة" بشكل طبيعي على النغمات التي تحددها طبلة الضربة والصنج. عند 150 نبضة في الدقيقة (موسيقى التكنو الصعبة)، يصبح نمط "خطوة-خطوة-ضربة" سريعًا جدًا وغير مريح. وعند 80 نبضة في الدقيقة، يكون الإيقاع بطيئًا جدًا بحيث لا يمكن بناء الزخم.

الطريق: أفضل مسارات الرقص الجماعي هي تلك التي تدور حول أرضية الرقص، وتمر عبر المناطق الاجتماعية الموجودة على الحواف، ثم تعود. يتيح هذا الشكل الدائري جمع أكبر عدد ممكن من الأشخاص. أما المسار الخطي (المستقيم عبر المكان والعودة) فهو أكثر إرهاقًا ولكنه يجذب عدداً أقل من المشاركين.

وضع كل شيء معًا: من القسم 0 إلى القسم 8.

"السينتوريون" - التوجيه الخاص بالمكان هو الخطوة الأولى. الرقص هو كل شيء يأتي بعد ذلك.

الآن، يتم تنفيذ دليل الحركة بالكامل على النحو التالي: الوصول، التجول في الغرفة، رسم خريطة النقاط الخمس، ملاحظة كثافة الحشود، تحديد مناطق التهوية، حساب عدد الخطوات إلى الماء والحمام، ملاحظة منطقة الراحة. ثم: ابحث عن الإيقاع، طبق الأساس، طابق نبضات الدقات في الدقيقة (BPM)، استلهم من التانغو والتشا-تشا عندما تتطلب الموسيقى ذلك، اضرب بقدميك عندما تفرض الموسيقى ذلك، انحنِ عندما يكون "الأقل هو الأكثر"، ضع الهاتف جانبًا، التزم بكل حركة، ارتح قبل أن يصر الجسم على ذلك، عُد إلى الأرض وأنت منتعش.

وعندما يحين الوقت - بعد فترة كافية بحيث تتلاشى الحواجز الاجتماعية، وعندما تصل طاقة الجمهور إلى ذلك النوع المحدد من الفرح الجماعي الذي تخلقه لحظات المهرجانات الرائعة - ابدأوا بمسيرة الكونغا. أو انضموا إلى مسيرة كونغا موجودة بالفعل. ستتجه المسيرة إلى حيث يجب أن تتجه. وستشمل كل من تصادف وجوده في طريقها.

قائمة التحقق الخاصة بالقسم 0 - أكملها قبل أن يأخذك الإيقاع.

- ☐ مخارج الطوارئ موجودة - على الأقل اثنتان.
- ☐ تم العثور على مركز طبي/إسعاف.
- ☐ تم التأكد من وجود مصدر مياه مجاني - تم سير المسار.
- ☐ تم التأكد من موقع الحمام - الأساسي والبديل.
- ☐ تم تحديد منطقة استراحة / مكان للاسترخاء.
- ☐ تم تحديد مناطق جودة الهواء - حيث يكون التهوية الأفضل.
- ☐ كثافة الحشود: قراءة الوضع الحالي والتوقعات المستقبلية.
- ☐ الخطوات المحفوظة في الذاكرة: الماء، الحمام، المخرج.
- ☐ ترطيب الجسم: إلكتروليتات، موز، فستق البرازيل.
- ☐ الراحة المجدولة مسبقًا - كل 60-90 دقيقة.
- ☐ **رقصة الكونغا: اختيارية ولكنها متاحة عندما يحين الوقت المناسب.**

— — —

أضف هذا القسم إلى وثيقة الدليل الرئيسي | "القسم 0 من دليل برنامج "الـ Recovery Kernel"
تفقد الغرفة. اعرف الهواء. اعرف الماء. اعرف المخرج. ثم ارقص.

القسم الأول - الأساس: ثلاثة أشياء يمكن لكل شخص القيام بها.

الجندي الروماني - قبل أي حركة، هناك مبدأ. المبدأ هو نقل الوزن.

كل أنواع الرقص - من الفالس النمساوي إلى الأفروبيتس إلى التكنو برلين - تعتمد على نفس المبدأ الجسدي: نقل متعمد لوزن الجسم من قدم إلى أخرى. ليس التزحلق. ليس التأرجح. ليس رفع الكعبين بالتناوب. بل هو تحويل كامل للوزن. هذا ما يجعل الحركة تبدو مقصودة. وهو أهم شيء في هذا الدليل بأكمله.

1.1 - نقل الوزن: المبدأ الأساسي.

كيف يتم ذلك الآن؟	ما مظهره معها؟	ما مظهره بدونها؟
قف مع وضع قدميك بعرض الكتفين. ضع كل وزنك على القدم اليمنى. كل الوزن - يمكن للقدم اليسرى أن تلمس الأرض بالكاد. الآن، انقل كل شيء إلى اليسار. ببطء. اشعر بالانتقال. الآن قم بذلك على الإيقاع. هذا هو أساس كل ما يلي في هذا الدليل.	في كل نبضة، ينتقل الوزن إلى أحد القدمين أو الآخر. يتمتع الجسم باتجاه ميل ثابت في أي لحظة. الحركة لها مركز ثقل يتحرك. يبدو الشخص وكأنه يرقص لأنه يتخذ قرارات مكانية واعية بجسده.	القدمان مثبتتان على الأرض. الجسم يتحرك صعودًا وهبوطًا دون التحرك من جانب إلى آخر أو للأمام والخلف. الحركة عمودية، ولكن الشخص لا يتحرك إلى أي مكان ولا يتصل بأي شيء. هذا ما يسمى "الارتعاش العصبي" - وهو الحركة الافتراضية عندما لا يعرف الجسم ماذا يفعل بخلاف ذلك.

1.2 - إيجاد الإيقاع: للأشخاص الذين يعتقدون أنهم لا يستطيعون ذلك.

معظم الأشخاص الذين يقولون إنهم لا يستطيعون العثور على الإيقاع الرئيسي، هم في الواقع يجدون طبقة مختلفة من الموسيقى بدلاً من الإيقاع الأساسي. تحتوي الموسيقى الإلكترونية على طبقات إيقاعية متعددة ومتزامنة. إليك أسرع طريقة للعثور على الطبقة التي تحتاجها:

- استمع إلى صوت الطبلة الرئيسية - وهو الصوت الأقل والأكثر قوة في الموسيقى الإلكترونية. عادةً ما يظهر هذا الصوت في الإيقاعات رقم 1 و2 و3 و4 في موسيقى الهاوس والتكنو (نمط "أربعة على الأرض"). إنه العنصر الأكثر صوتاً وقوة. اشعر به في صدرك، وليس فقط في أذنيك.
- إذا كنت لا تستطيع سماع صوت الطبلة بسبب الضوضاء في المكان: راقب رأس الدي جي. معظم الديجيات تهز رؤوسها على الإيقاع الأول. اتبع ذلك.
- إذا كنت لا تزال غير قادر على ذلك: راقب شخصًا يبدو مرتاحًا وقم بتقليد توقيت حركاته لمدة 30 ثانية. سيلتقط جهازك العصبي الإيقاع من خلال التقليد قبل أن يدركه عقلك الواعي.
- الإيقاع الذي تختاره لا يجب أن يكون هو الإيقاع الذي يستخدمه الجميع. الإيقاع الأبطأ (half-time) مقبول. الإيقاع الأسرع (double-time) مقبول. القاعدة هي: التزم بالإيقاع الذي اخترته.

١.٣ - الخطوات الثلاثة الأساسية.

ثلاث حركات تناسب أي رقصة، وفي أي نوع موسيقى، وبأي مستوى مهارة. جميعها تعتمد على نقل الوزن. ويمكن تعديل كل منها بلا حدود.

ماذا تفعل بيديك؟	كيف يتم ذلك؟	Move
دع ذراعيك مرتخيتين، وابتعد بهما قليلاً عن جسمك - لا تضعهما ملتصقتين به. اسمح لهما بالتحرك بشكل طبيعي مع حركة الجسم. إذا كنت لا تعرف ماذا تفعل	قِفْ مع إبعاد القدمين بعرض الكتفين. اثنِ الركبتين قليلًا - ليس بالجلوس، فقط لا تجعلهما مقفلتين. في كل نبضة، اسمح للركبتين بأن تنثني قليلًا أكثر، ثم ارجع	الارتداد.

	إلى الوضع الأصلي. الحركة شبه غير مرئية من الخارج ولكنها تربطك بالموسيقى. أضف تحريك الوزن من اليسار إلى اليمين كل نبضتين لجعل الحركة مرئية. هذا ليس القفز. هذه هي إدارة الوزن.	بهما: يمكن أن تستند إحدى اليدين على خصرك، ويمكن أن تمتد الأخرى بشكل طبيعي. تجنب طي ذراعيك فوق صدرك - فهذا إشارة جسدية للانفصال، والجسم يعرف ذلك.
الخطوتان.	ضع القدم اليمنى إلى اليمين في الإيقاع الأول. أحضر القدم اليسرى لتلتقي بها في الإيقاع الثاني. ضع القدم اليسرى إلى اليسار في الإيقاع الثالث. أحضر القدم اليمنى لتلتقي بها في الإيقاع الرابع. هذه هي حرفيًا خطوتان متكررتان. أضف حركة خفيفة للورك في اتجاه القدم التي تضعها. يمكنك التحرك للأمام أو للخلف أو في دائرة صغيرة مع هذه الخطوة. لن تحتاج إلى فعل أي شيء آخر إذا قمت بهذه الخطوة بشكل جيد.	الخطوة المزدوجة تخلق حركة طبيعية للذراعين - تتحرك الذراع المقابلة إلى الأمام عندما يتحرك القدم. اسمح بحدوث ذلك. إذا كنت ترغب في إضافة حركة للذراعين: مد ذراعك قليلاً في اتجاه الحركة على الخطوة، ثم أعدها إلى وضع البداية. أو يمكن أن تمتد إحدى الذراعين قليلاً للأعلى في الإيقاعات 1 و 3، وتنزل في الإيقاعين 2 و 4. يجب أن تشعر بأن الذراعين تطفو، وليست مجرد إيماءات.
The Lean	الأكثر فعالية عند إيقاع 130-150 نبضة في الدقيقة (BPM) للموسيقى الإلكترونية الراقصة (التقنية). ضع قدميك بعرض الكتف، وحافظ على توازن وزن الجسم. انحنِ للأمام بمقدار 10 درجات من منطقة الورك - وليس الخصر. الآن، يكون وزنك على أطراف أصابع القدم. يهز رأسك بشكل طبيعي مع الإيقاع. يمكن أن تكون ذراعيك في أي وضع مريح. الانحناء يعبر عن الحضور والانغماس في الموسيقى دون الحاجة إلى أي حركة للقدمين. هذا هو بالضبط ما يفعله معظم رواد موسيقى التكنو في برلين.	متقاطعة أمام الصدر (مقبولة في هذه الحركة المحددة لأن الانحناء للأمام يعبر عن التفاعل، وليس الإغلاق). يد واحدة على الذقن. ذراعان مرتخيتان على الجانبين. أو ذراع ممدودة قليلاً إلى جانب واحد على مستوى منتصف الجسم. في هذه الحركة، ما تفعله الذراعان أقل أهمية من جودة الانحناء. الانحناء هو الحركة الأساسية.

القسم الثاني - الحركات المستعارة: ما الذي تعلمه لنا تقاليد الرقص الرسمي بالفعل؟

ذا سينتوريون - التانغو يعلم النية. الشاباك يعلم الإيقاع المتزامن. الـ "ستومب" يعلم الثبات.

لا تحتاج إلى دروس في التانغو لاستخدام ما يعرفه التانغو. لا تحتاج إلى خلفية في الرقصات الأنيقة. ما تملكه التقاليد الرسمية هو مفردات متطورة للتواصل الجسدي، وأكثر عناصر هذه المفردات فائدة يمكن نقلها إلى أرضية رقص في النادي في حوالي خمس دقائق.

2.1 - من التانغو: الإطار، النية، الخطوة الملتزمة.

على أرضية الرقص - أهم شيء تعلمه التانغو للرقص في النوادي ليس خطوة معينة، بل جودة الحركة.

تعتمد رقصة التانغو الأرجنتينية على مبدأ واحد قبل كل شيء: كل خطوة هي قرار حازم. لا توجد خطوات مترددة في التانغو. عندما تتحرك القدم، تصل بنية كاملة. يعرف الجسم إلى أين هو ذاهب قبل أن يذهب إلى هناك. تعبر الخطوة عن اختيار.

هذا بالضبط ما يميز الراقصين الذين يبدون أكفاء عن أولئك الذين يبدون تائهين على أي أرضية رقص. ليس تعقيد الحركات، بل النية الكامنة وراءها.

مبدأ التانغو.	ما مظهره في أرضية رقص النادي؟	كيفية تطبيقه الآن؟
في التانغو، الإطار هو الوضعية - الصدر مرفوع، والوزن للأمام على أطراف أصابع القدمين، وانحناء طفيف من منطقة الورك، والحفاظ على الاتصال بين الشريكين من خلال الجزء العلوي من الجسم.	في حلبة الرقص الخاصة: يصبح الإطار بمثابة وضعية الجسم الشخصية. ارفع عظمة القص (ولكن ليس بشكل عسكري - بل بشكل مسترخٍ وعالي). ضع وزنك للأمام على أطراف أصابع قدميك. انحنِ قليلاً إلى الأمام. أنت منخرط في الموسيقى بدلاً من أن تنكمش وتبتعد عنها. هذا هو الفرق بين شخص يبدو وكأنه في النادي وشخص يبدو وكأنه جزء من النادي.	ارفع صدرك الآن. ليس ذقنك - صدرك. اسحب لوحي الكتف برفق نحو بعضهما ولفوق. اشعر بتحول وزنك إلى مقدمة القدمين. لقد قمت للتو بتبني وضعية التانغو. الآن أضف الحركة الارتدادية. لاحظ الفرق.
الخطوة الحاسمة: كل خطوة في التانغو تصل إلى نهايتها بالكامل - لا توجد وقفة أو هبوط جزئي. القدم تتحرك، وتصل، وتعني ما تعنيه.	في سياق الرقص: عندما تخطو إلى اليسار، اخطُ بالكامل إلى اليسار. وعندما تخطو إلى اليمين، أكمل الحركة. قد تبدو تحولات الوزن غير المؤكدة مترددة. أما تحولات الوزن الواضحة والمدروسة، فتبدو وكأنها رقص. غالبًا ما يكون الفرق الجسدي بين شخص متوتر وراقٍ واثق هو مجرد مدى اكتمال نقل الوزن.	جرب الخطوتين من القسم الأول، ولكن هذه المرة: التزم تمامًا بكل خطوة. ابدأ بالقدم اليمنى قبل تحريك اليسرى. تأكد من أن الوزن يستقر تمامًا. لاحظ كيف يبدو ويشعر الأمر بشكل مختلف حتى في المرآة.

في المرة القادمة عندما يصبح الجزء الموسيقي بسيطًا جدًا: حاول التوقف تمامًا. ركز. انتظر أول إيقاع. ثم ابدأ بالحركة مع هذا الإيقاع. سيكون الأمر مذهلاً ويبدو مقصودًا.	توقف الرقصة: إيجاد لحظة من السكون خلال جزء صعب أو بين المقاطع والاحتفاظ بها - متوقفًا تمامًا، في الإطار، والاستماع - هو أحد أكثر الأشياء التي يمكنك القيام بها والتي تحمل معنى قويًا على أرضية الرقص. هذا يعني: أنا أعرف إلى أين تتجه الموسيقى وأنا أنتظرها. كل من حولك يلاحظ ذلك دون أن يعرفوا السبب.	التوقف في التانغو: يستخدم التانغو الثبات كعنصر موسيقي فعال. التوقف في اللحظة المناسبة هو جزء أساسي من الرقص، تمامًا مثل الحركة.

2.2 - من تشا-تشا: الإيقاع والرقص.

على الأرض - تعليم الـ "شا-شا" يعلمك كيفية التعامل مع الإيقاع بين الإيقاعات.

عدّ الـ "شا-شا" - واحد، اثنان، شا-شا-شا - هو إيقاع متزامن: حركة تقع على الإيقاعات الفرعية بين الإيقاعات الرئيسية. تعلم الشعور بالإيقاعات الفرعية يفتح المساحة بأكملها الموجودة بين النوتات الموسيقية والتي يتجاهلها معظم الناس.

نمط حركة "شا شا" (مبسط للاستخدام في النوادي).

1. قف مع وضع القدمين معًا. ضع وزنك على القدم اليسرى.
2. ضع القدم اليمنى قليلاً إلى اليمين في الإيقاع رقم 1. انقل الوزن إلى القدم اليمنى.
3. أحضر القدم اليسرى إلى المنتصف في الإيقاع رقم 2.
4. الـ "شا-شا-شا": خطوة إلى اليمين على النغمة التي تسبق الإيقاع الثالث، ثم الوقوف في منتصف الإيقاع الثالث، ثم خطوة أخرى إلى اليمين على النغمة التي تسبق الإيقاع الرابع. ثلاث تغييرات سريعة في الوزن في فترة زمنية لا تتجاوز إيقاعين.
5. ضع القدم اليسرى قليلاً إلى اليسار في الإيقاع الخامس. كرر العملية مع عكس الحركة.

الورك: في رقصة الشا-شا، حركة الورك تكون تلقائية إذا كان نقل الوزن صحيحًا. عندما يكون وزنك بالكامل على قدم واحدة، يرتفع ذلك الورك بشكل طبيعي قليلًا. اسمح بذلك. لا تجبر حركة الورك - دع نقل الوزن ينتجها. حركة الورك القسرية تبدو آلية. حركة الورك الناتجة عن نقل الوزن تبدو طبيعية.

تطبيق الرقص: لا تحتاج إلى تنفيذ التسلسل بأكمله. ما تعلمه رقصة الشاباك هو:
(1) حركة الوركين تتماشى مع حركة الوزن - اسمح لها بذلك،
(2) إيقاع "والـ" متاح لك - ليست كل الحركة يجب أن تكون على الإيقاع الرئيسي،
(3) الحركات الصغيرة والدقيقة من الناحية الإيقاعية توصل أكثر من الحركات الكبيرة وغير الدقيقة.

2.3 - الإيقاع القوي والمُرتكز:

على الأرض - حركة "الضرب" مستوحاة من التقاليد الأفريقية وموسيقى الأفروبيتس. تربط هذه الحركة الجسم بالأرض بدلاً من أن تجعله يقفز بعيدًا عنها.

مفيدًا بشكل خاص عند استخدام إيقاعات سريعة (130 نبضة في الدقيقة أو أكثر، "يُعد تأثير "الstom كما هو الحال في موسيقى التكنو الصعبة، و"جيقوم"، والموسيقى الراقصة)، حيث يكون صوت الطبل الرئيسي قويًا ويتطلب استجابة جسدية متوازنة.

ما الذي يضيفه إلى المجموعة الأدوات؟	تنوعات حركة الارتكاز.	الخطوة الأساسية.
"تثبت حركة "الضربة (stomp) قدميك في المكان. معظم حركات الرقص على أنغام الموسيقى الإلكترونية تكون للأعلى - القفز، الارتفاع. أما حركة "الضربة" فتكون للأسفل - إلى الأرض، مع الإيقاع. إنها تخلق تباينًا يظهر كالثقة والعزم. كما أنها تعمل بشكل حقيقي على عضلات الساقين والأرداف وعضلات الفخذ الأمامية بطريقة لا تفعلها حركة القفز وحدها.	عندما تضرب القدم اليمنى الأرض، تتأرجح الذراع اليسرى إلى الأمام (والعكس صحيح) - وهذا هو النمط الطبيعي للمشي. هذا يمنع مشكلة تصلب الذراعين التي يمكن أن يتسبب فيها الاندفاع وحده. حافظ على حركة التأرجح بشكل خفيف، وليس بشكل مبالغ فيه. التركيز يجب أن يكون على القدم. الذراع تتبع فقط.	يتم توزيع الوزن بالكامل على القدم اليسرى. ترفع القدم اليمنى بمقدار 2-3 بوصات. في إيقاع طبلة الإيقاع (kick drum): أنزل القدم اليمنى بقوة كاملة، بحيث تلامس الأرض في نفس اللحظة التي يضرب فيها الطبل. اسمح للأرض باستقبال الوزن - لا ترتد إلى الأعلى بعد الضغط. أعد الوضع. بدل بين القدمين.

2.4 - الخطوة الصغيرة: عندما لا تتوفر مساحة.

غالبًا ما تكون الحشود في المهرجانات مزدحمة. يتطلب الرقص الكامل مساحة. يمثل "الرقص المصغر" نوايا الرقص مع 10٪ فقط من الحركة:

- وزن على القدم اليسرى. يرتفع كعب القدم اليمنى قليلاً (وليس الكف بأكمله - فقط الكعب). في الإيقاع: ينخفض الكعب مرة أخرى إلى الأرض ببطء ووعي. الحركة من الخارج تكون بالكاد مرئية، ولكن من الداخل تكون ملتزمة بالإيقاع.
- رفع كعب القدم اليسرى وإسقاطها على الإيقاع رقم 1، ورفع كعب القدم اليمنى وإسقاطها على الإيقاع رقم 3.
- مع القفزات: قفزة على الإيقاعين الثاني والرابع، وخطوة صغيرة على الإيقاعين الأول والثالث. هذا يخلق نمطًا إيقاعيًا من أربعة نبضات يستجيب لكل من طبلة الإيقاع (kick drum) والطبول الثانوية (snare).
- الـ "ميني ستومب" هو الحل للمواقف التي لا يوجد فيها مكان للوقوف، وللحالات التي يكون فيها شخص قريب جدًا أمامك، وللأجواء الليلية المزدحمة حيث لا يمكن القيام بحركات كبيرة.

القسم الثالث - خريطة إيقاع النبض: ما هو الإجراء المناسب لكل حالة؟

السينتوربون" - الموسيقى تخبرك بما يجب عليك فعله. أنت فقط تحتاج إلى معرفة " كيفية الاستماع بها بجسدك.

وفي التشديدات الإيقاعية. يستجيب الجسم (BPM) تختلف أنواع الموسيقى المختلفة في نطاقات الإيقاع بشكل طبيعي بشكل مختلف لإيقاع 100 نبضة في الدقيقة مقارنة بإيقاع 145 نبضة في الدقيقة - الخطأ هو فرض نمط الحركة الخاص بإيقاع 145 نبضة في الدقيقة على موسيقى إيقاع 100 نبضة في الدقيقة أو العكس. يربط هذا المخطط بين الحركة والموسيقى.

حركة مستعارة تناسب.	ما يجب تجنبه	المفردات الأساسية للحركة: * الوقوف * الجري * المشي * القفز * الانحناء * الدوران * التمدد * الانقباض * رفع * خفض	أنواع الأمثلة	نطاق معدل ضربات القلب.
حركة الورك "شا-شا" - حركة الورك الناتجة عن نقل الوزن في رقصة الشا-شا تنطبق هنا تمامًا. قم بإبطاء الإيقاع إلى نصف السرعة، وستكون عزل حركة الورك مثاليًا لنطاق BPM هذا.	خفة حركة في القدمين. خطوة مزدوجة كنمط سريع. القفز. حركات نوادي أوروبية سريعة الإيقاع - لا تناسب هذا النطاق الزمني وقد تبدو وكأن الشخص غير قادر على استشعار الموسيقى.	التأرجح: وقفة واسعة، ثني عميق للركبتين، نقل بطيء للوزن يستغرق الإيقاعين بالكامل لإكماله. عزل حركة الرأس على إيقاع مختلف عن حركة الجسم. الحركة تحدث في الوركين، وليس في الركبتين. تدوير الكتفين للأمام على إيقاع واحد، والخلف على الإيقاع التالي.	هيب هوب، آر أند بي، تراب، أغاني بطيئة، ريغي تون.	70–95 نبضة في الدقيقة.
الإيقاع القوي (الـ "ستوم")، خاصة في موسيقى أمابيانو حيث يكون صوت الطبل المنخفض عميقًا. الإيقاع القوي يتناغم مع طاقة صوت الطبل الجهير. الإيقاع القصير هو الأنسب عندما يكون الجمهور متكدسًا في	الرقص الأوروبي الميكانيكي - يكون متصلباً جداً ومتماثلاً، وغير مناسب لموسيقى أفرو بيتس. أي حركة تحاول مواجهة الإيقاعات المتعددة عن طريق محاولة ضرب كل عنصر فيها. استمع إلى	- التدحرج بالجسم يبدأ من الرأس، ثم ينتقل عبر الرقبة والصدر والبطن والوركين بالتسلسل. أضف حركة الدوس على الإيقاع القوي. في موسيقى الأفرو بيتس تحديدًا: الحركة تكون قريبة من الأرض، مع توجيه	أفرو بيتس، أمابيانو، دانسهول، بايل فنك، بعض أنواع الديب هاوس.	96–115 نبضة في الدقيقة.

فعاليات أفرو بيتس.	الإيقاع الرئيسي ودع العناصر الأخرى تأتي في أماكنها الطبيعية.	الوزن إلى الأمام وثني الركبتين. ينخفض الجسم مع وصول الإيقاع.		
إطار التانغو وتوقف التانغو - الجزء الممزوج من الهوس (الجزء الذي تتوقف فيه الطبول ويتبقى فيه فقط المؤثرات الصوتية) هو المكان المثالي لتوقف التانغو. توقف. استعد. انتظر عودة الإيقاع. تحرك مع الإيقاع.	الاندفاع. موسيقى الهاوس العميقة ليست سريعة الإيقاع على وجه التحديد. الخطأ الشائع هو إضافة الكثير من الحركات لأن هناك ما يبدو أنه مساحة - هذه المساحة هي الأهم. حركة واحدة واضحة لكل مقطع أفضل من أربع حركات غير مؤكدة.	الخطوة المكونة من مرحلتين تكون في أفضل حالاتها في هذا النطاق. انتقال الوزن ببطء وسلاسة - اسمح للدورة الكاملة للإيقاع بالانتهاء قبل إغلاق الخطوة. يمكن للحوض أن يضيف نمطًا خفيفًا على شكل رقم ثمانية أثناء انتقال الوزن. يحصل الجسم على الوقت الكافي للوصول بشكل كامل. الذراعان: تتحرك بحرية، وليست للإشارة. الإطار المستخدم في التانغو - الميل إلى الأمام، والتركيز - يتناسب تمامًا.	هاوس عميق، هاوس روحاني، هاوس ليلي.	نبضة 116–126 في الدقيقة.
الـ "شا-شا سينكوبايشن": في موسيقى الهاوس، توجد نبضات "و" بين ضربات الإيقاع الأساسية. يمكن أن تحدث خطوة الـ "شا-شا" الثلاثية بين النبضتين 1-2 و 3-4 - أي ثلاثة تغييرات في الوزن في مساحة زمنية تعادل نبضتين. هذه التقنية أكثر تقدمًا، ولكنها تبدو رائعة في موسيقى الهاوس.	الرقصة المميزة لعصر الثمانينيات. حركة الذراعين الدائرية. إيماءات كبيرة بدون تناسق إيقاعي. في موسيقى الهاوس، تكون الحركة جزءًا من الإيقاع - إذا لم تتزامن الحركة مع نبضة الإيقاع، فإنها تبدو وكأنها مجرد زينة، وليست جزءًا من الموسيقى.	القفزة الإيقاعية الأربعة: كل نبضة مصحوبة بليونة طفيفة في الركبة. الخطوة المزدوجة تضيف اتجاهًا. حركة "ذا جاك" (شيكاغو): الركبتان تتحركان نحو المركز على النبضات 1 و 3، وتدفعان للخارج قليلاً على النبضتين 2 و 4. هذه هي الحركة الكلاسيكية في موسيقى الهاوس ولا تزال الاستجابة الأنسب لموسيقى الهاوس الكلاسيكية. حركة "البودي رول" مناسبة أيضًا هنا: الصدر للأمام على النبضة 1، والحوض للأمام على النبضة 3.	هاوس، هاوس بروجريسيف، كلاسيكيات.	نبضة 126–134 في الدقيقة.
الهدف من حركة التانغو: الخطوة	إجهاد الجسم بشكل مفرط. عند هذا	الوضعية: رشيقة، البساطة أفضل.	تكنو، هاوس في أوقات الذروة،	نبضة 134–145 في الدقيقة.

الملتزمة، والتوقف المتعمد. عند 140 نبضة في الدقيقة، يكون التوقف في التانغو في نهاية عبارة طويلة - وهو عد واحد من السكون المطلق - فعالاً بشكل كبير.	الإيقاع (BPM)، الموسيقى تقوم بالعمل. يجب أن يكون الحركة استجابة للموسيقى، وليس أداءً لها. الشخص الذي يقوم بأكبر قدر من الحركات عند إيقاع غالبًا ما 140 BPM يبدو الأقل ارتباطًا.	وزن الجسم للأمام على رؤوس أصابع القدمين. إيماءة الرأس مع الإيقاع - ليست عدوانية، بل مجرد حضور. يمكن أن تظل حركة الراقصتين (two-step) فعالة ولكن يجب أن تكون أقل حدة. تصل الضربة بقوة على النبضة الأولى من كل عبارة تتكون من أربع نبضات. الذراعان: يمكن رفع ذراع واحدة أو كلتاهما أثناء التصاعد، ثم يعودان إلى الأسفل خلال الهبوط. يجب أن يبدو رفع الذراع وكأنه مدفوع بالموسيقى، وليس بتوجيه منك.	ترانس.	
الضربة الكاملة من القسم 2.3 - هذا هو مكانها. موسيقى التكنو الصاخبة صُنعت للضربة. الضربة الصغيرة تستخدم عندما يكون الجمهور متكدسًا. خطوة التانغو المتقنة - كل ضربة تأتي بنية كاملة.	الارتداد اللطيف لموسيقى الهاوس. الإيقاع البطيء لموسيقى الديب هاوس. أي حركة تخفف من القوة التي يضخها الموسيقى. موسيقى التكنو الصعبة تتطلب متطلبات جسدية محددة - الجسم الذي يلبي هذه المتطلبات يبدو مناسبًا. الجسم الذي يخفف من هذه المتطلبات يبدو ضائعًا.	الضربة. كلا القدمين نشطتين - تضرب القدم اليمنى على الرقم 1، وتضرب القدم اليسرى على الرقم 3، مع نقل الوزن بالكامل في كل مرة. يمكن إبقاء الذراعين للأمام أو تحريكهما بالتناوب مع حركة القدم. الحركة عدوانية وهذا مناسب - الموسيقى عدوانية. يمكن أن يميل الجذع إلى الأمام بشكل أكثر دراماتيكية مما هو عليه في موسيقى التكنو العادية. الضربة بسرعة 150 نبضة في الدقيقة هي تمرين لتقوية القلب والأوعية الدموية.	هارد تيكنو، إينداستريال، إي بي إم، جي كوم.	نبضة 145–170 في الدقيقة.
اضغط على الركلة في منتصف المدة. رقصة تشا-تشا بين الإيقاعين في منتصف المدة - +إيقاع الـ 160 يحتوي على BPM	محاولة مواكبة كل نبضة من الإيقاع السريع. عند 170 نبضة في الدقيقة، هذا ممكن من الناحية الفسيولوجية ولكنه يبدو محمومًا ويشير	خطوة D&B: هذه الخطوة تستحق التعلم تحديدًا لأن إيقاع النبضات (BPM) مربك حتى تفهم الحيلة. إيقاع هو "kick" طبلة الـ	درم آند باس، جانغل، فوتورك.	نبضة 160–180 في الدقيقة.

عدات "و" بين الركلات في منتصف المدة، والتي تتناسب تمامًا مع خطوة تشا-تشا الثلاثية.	إلى أن الشخص يتبع الطبقة الإيقاعية الخاطئة. انتقل إلى الإحساس بالإيقاع الأبطأ. ثق به.	80 نبضة في الدقيقة (إيقاع أبطأ)، بينما إيقاع الـ "breakbeat" يتراوح بين 160 و 180. انتقل إلى إيقاع الـ "kick" (80 نبضة في الدقيقة)، وليس إلى إيقاع الـ "breakbeat" الكامل. نمط القدم: ينتقل الوزن كل نَبضتين من العد السريع - أي خطوة واحدة تقريبًا كل 0.75 ثانية. أضف حركة خفيفة للقدم (stomping) مع كل انتقال للوزن.		

القسم الرابع - الهاتف: ما الذي يفعله بالفعل وماذا تفعل بدلاً من ذلك؟

الجندي الروماني - الهاتف هو درع. اعرف ما الذي يحميك منه.

إن الهاتف الموجود على أرضية الرقص يؤدي وظيفة اجتماعية محددة: فهو يوفر مظهر الانخراط الهادف للشخص الذي لا يشعر بأنه مستحق للوقوف في مكان ما لمجرد التواجد هناك. المنطق هو: إذا بدوت وكأنك تفعل شيئًا، فلا يمكنك أن تُحكم عليك لعدم القيام بالشيء الآخر (الرقص). الهاتف ليس مجرد وسيلة لتسجيل الأحداث. الهاتف هو وسيلة للخروج من موقف اجتماعي لا يشعر الشخص بأنه مؤهل للمشاركة فيه.

ماذا يفعل فعليًا؟	ما الذي يبدو أن الهاتف يهدف إلى حله؟
إنها تشير بوضوح إلى ما تحاول إخفاءه: الانزعاج. كل من يشعر بالراحة على أرضية الرقص ويصل إلى هاتفه للتحقق من شيء ما لفترة وجيزة ثم يعيده، يظهر بشكل مختلف عن الشخص الذي يحمل الهاتف باستمرار. إن حمل الهاتف المستمر واضح بنفس القدر مثل الشيء الذي يحاول إخفاءه.	أنا مشغول، لذا لا ألتزم بالمشاركة في الأجواء. الهاتف يخلق نشاطًا يبرر عدم الرقص دون أن يضطر الشخص للاعتراف بأنه لا يعرف كيف يرقص.
فيديو واحد هو توثيق. اثنا عشر فيديو هي تجنب. الفيديو الأول يوثق اللحظة. الفيديوهات اللاحقة تعيش اللحظة من خلال شاشة، وليس من خلال التجربة الجسدية. مبرر التوثيق صحيح لمدة ثلاثين ثانية تقريبًا. بعد ذلك: يصبح الأمر بمثابة درع.	أنا أقوم بتوثيق هذا للاستخدام لاحقًا. هناك قيمة حقيقية في التقاط لحظة معينة، سواء كانت مجموعة الدي جي الرائعة، أو ذروة الليلة، أو تعبير وجه صديق.

4. 1 - ما الذي يجب عليك فعله بدلاً من استخدام الهاتف؟

ضعها جانبًا تمامًا: لا في يدك، ولا في جيبك. سواء كانت في جيبك أو حقيبتك، مع إيقاف تشغيل الشاشة الرئيسية، ووضعها على الوضع الصامت. الهاتف الذي يمكن الوصول إليه ليس له نفس الأثر النفسي مثل الهاتف الذي تم وضعه جانبًا عن قصد.

الوقوف المائل مع الأيدي مشغولة: إذا كانت اليدين بحاجة إلى مكان، ضع يدًا على الكوع المقابل، وقم بتمديد الذراع الأخرى بشكل طبيعي عند منتصف الارتفاع. أو قم بوضع كلا الذراعين بشكل متقاطع بشكل فضفاض (وليس بشكل دفاعي). هذا هو الوقوف المائل من القسم 1.3 مع وضع اليد الذي يبدو وكأنه تفكير، وليس دفاع.

المشروب كإكسسوار (نسخة غير كحولية): وجود مشروب في إحدى اليدين يمنح اليد مكانًا، ويخلق توازنًا طبيعيًا لحركة الجسم، ويفهم عالميًا على أرض الرقص بأنه "أنا هنا وأنا مرتاح هنا". الماء مناسب. المياه الغازية مناسبة. لا يحتاج المشروب إلى أن يحتوي على الكحول لأداء هذه الوظيفة الاجتماعية.

الشخص الذي تتواجد معه: أفضل بديل للهاتف هو التواصل البصري الحقيقي والتواصل الجسدي مع الشخص الذي أتيت معه. التحرك معًا دون الرقص الرسمي - ومطابقة الطاقة، وتقليد الحركات، والاستجابة لبعضكما البعض - أكثر جاذبية من الهاتف وأكثر وضوحًا كشخص يعرف ما يفعله.

القسم الخامس - ما الذي يبدو خاطئًا بالفعل (وما الذي تعتقد أنه خاطئ فقط).

السينتوريون" - معيار "المظهر غير اللائق" أعلى مما تعتقد، وهو محدد بطرق قد لا " تتوقعها.

5.1 - أشياء تبدو خاطئة بالفعل.

الإصلاح.	لم يتم توفير أي نص للمترجمة. يرجى تقديم النص الذي تريد ترجمته إلى اللغة العربية.	التحرك.
تتحرك الذراعان عندما تتطلب الموسيقى ذلك - الحركات الصاعدة للذراعين تدعو إلى الرفع، والحركات الهابطة تدعو إلى الخفض، والأجزاء الهادئة من الموسيقى تدعو إلى الثبات. الذراعان اللتان تستجيبان للموسيقى تبدوان مقصودتين. أما الذراعان اللتان تتحركان باستمرار فتبدوان مشغولة.	حركة الذراع لا ترتبط إيقاعيًا بما يُسمع. تتحرك الأذرع لأنها تحتاج إلى مكان للذهاب، وليس لأن الموسيقى تتطلب ذلك. يبدو الأمر وكأن شخصًا قيل له "حرك ذراعيك" دون أن يُخبر لماذا.	الفراشة في طاحونة الهواء - الذراعان ممدودتان أفقيًا، تتمايلان لأعلى ولأسفل على مستوى الكتف بنمط لا علاقة له بالموسيقى.
One deliberate nod per phrase — not per beat. The head move is a phrase-level punctuation, not a beat-level response. Let the body carry the beat. Let the head punctuate the phrase.	غالبًا ما يكون الهز السريع والمستمر للرأس علامة على محاولة إيجاد الإيقاع، بينما لا يتم العثور عليه بشكل واضح. يتحرك الرأس كبديل لحركة الجسم.	- الاهتزاز المستمر للرأس حركة الرأس للأعلى والأسفل بسرعة كبيرة بغض النظر عن نبضات القلب في الدقيقة (BPM).
عندما تضع القدم اليمنى، ينتقل كل الوزن إليها. تستجيب الحوضان لأن قوانين الفيزياء تتطلب ذلك عندما يتم نقل الوزن بالكامل. يتحول الترقص إلى خطوتين.	بدون نقل الوزن، تبدو الحركة آلية لأنها آلية. الأقدام تتحرك ولكن الجسم لا يستجيب. هذا هو "جودة الإعلان التلفزيوني لقناة MTV الذي يظهر فيه الشعر القصير" - فهو يشير إلى حقبة معينة من الرقص التي لم تتطور بالتوازي مع الموسيقى.	الرقصة "الشفل" من الثمانينيات: تتضمن خطوات متناوبة دون نقل الوزن، مع بقاء القدمين قريبتين من الأرض، وتبقى الحوض ثابتًا.
صورة واحدة، زاوية من مستوى الورك أو الصدر (صورة أفضل، أقل إزعاجًا)، أعد الهاتف فورًا إلى الجيب.	كما نوقش في القسم الرابع. المشكلة الإضافية: وضع الهاتف على مستوى العين يحجب وجه الشخص ولغة جسده من بقية الأشخاص في الغرفة. يصبح الشخص غير مرئي خلف شاشة في منتصف مساحة مصممة للتفاعل الاجتماعي.	- تصوير الفيديو بالهاتف تثبيت الهاتف على مستوى العين وتصوير الدي جي لفترات طويلة.
انتقل إلى الحافة أثناء التقييم. ابحث عن الإيقاع من الحافة. ادخل إلى الأرض وأنت تتحرك بالفعل. الانتقال من الحافة إلى الأرض هو الالتزام - انطلق وأنت	فترة التقييم الموجودة على حافة الأرضية طبيعية ومفيدة. أما فترة التقييم الموجودة في منتصف الأرضية، فتبدو وكأنها تعبر عن حالة من عدم اليقين	التجمد عند "الوصول للتو" - الوقوف تمامًا ساكنًا في منتصف حلبة الرقص، وتقييم المكان

ترقص.	بشأن المكان المناسب. إنها تدعو إلى ما يسمى بـ "الارتفاع المحدد" - وهو الانتباه الذي تحاول تجنبه.	بشكل واضح قبل الالتزام بأي حركة.

5.2 - أشياء قد تبدو خاطئة ولكنها ليست كذلك.

- الرقص بمفردك في مساحتك الخاصة: لا يبدو الأمر خاطئًا. يبدو وكأنه فعل مقصود.
- عيون مغلقة: لا يبدو الأمر خاطئًا. يبدو أنه منغمس في الموسيقى - وهذا صحيح.
- الحركات الصغيرة والمتكررة: لا تبدو خاطئة عندما تكون متصلة بإيقاع منتظم. الشخص الذي يقوم بحركتين بسيطتين لمدة ثلاث ساعات يبدو أكثر ارتياحًا من الشخص الذي يقوم بخمس حركات مختلفة في ثلاثين ثانية فقط.
- عدم معرفة جميع كلمات الأغنية: هذه موسيقى إلكترونية. غالبًا ما لا توجد كلمات فيها.
- التحرك بشكل مختلف عن من حولك: لا يعتبر ذلك خطأ. الاستجابة الموسيقية هي أمر فردي. الشخص الذي يستجيب للإيقاع الصغير (هاي-هات) بينما الآخرون يتبعون الإيقاع الرئيسي (الكيك) ليس مخطئًا - بل لقد اكتشف طبقة مختلفة.
- التعرق: لا يبدو الأمر خاطئًا. يبدو أنك كنت ترقص.

5.3 - القاعدة الواحدة التي تحل كل شيء.

✦ الحكم: التزم. الفرق بين أن تبدو وكأنك تستطيع الرقص وألا تبدو كذلك غالبًا لا يتعلق بالحركات نفسها. بل يتعلق بما إذا كانت الحركات التي تقوم بها كاملة ومتقنة.

الحركة الصغيرة والمتفانية تكون دائمًا أكثر فعالية من الحركة الكبيرة وغير الملتزمة. هذا هو مبدأ التانغو في جملة واحدة. الشخص الذي يؤدي خطوة مزدوجة مع نقل كامل للوزن ونية واضحة، ويستمر في نفس الخطوة طوال الليلة، وبإيقاع جيد مع الموسيقى - يبدو أكثر كفاءة من الشخص الذي يؤدي اثنتي عشرة حركة مختلفة بنصف وزن، ومع عدم يقين واضح بشأن ما إذا كان يقوم بها بشكل صحيح.

التزم بالخطوة التي تقوم بها. انتقل إليها بشكل كامل. دع الخطوة التالية تأتي من هناك. التردد بين الحركات هو المكان الذي تسكن فيه الخجل – وليس في الحركات نفسها.

القسم السادس - خريطة التمرين: الرقص تمرين إذا قمت به بشكل صحيح.

السينتوريون" - الجسم الذي يعمل بوتيرة 145 نبضة في الدقيقة لمدة ثلاث ساعات " يفعل شيئًا ما. اعرف ما هو.

التمارين الرياضية المستمرة المكثفة كأحد أهم Recovery Kernel تحدد الإطار المعماري المادي لـ التدخلات غير الدوائية لإنتاج عامل النمو العصبي المشتق من الدماغ (BDNF)، والدوبامين، والإندوكانابينويد (anandamide). يمكن لمجموعة تدريب مدتها ثلاث ساعات في فعالية تقنية أن تحقق أو تتجاوز الحد الفسيولوجي للتمارين الرياضية ذات المغزى، بشرط أن يكون الجسم مشاركًا بشكل كامل وليس مشتتًا. السؤال هو: ما هي الحركات التي توفر أي الفوائد؟

Move	العضلات الرئيسية التي يتم تنشيطها:	شدة القلب والأوعية الدموية.	فوائد برنامج Recovery Kernel.
القفزة (أساسي).	عضلات الفخذ الأمامية، وأوتار الركبة، وعضلات الساق (تحميل سلبي على الركبتين أثناء الانثناء)، والعضلات المقوية للحوض مع نقل الوزن.	منخفض - يمكن الحفاظ عليه لفترة طويلة. يؤثر بشكل أكبر على وضعية الجسم أكثر من تأثيره على القلب والأوعية الدموية.	تنشيط الإندوكانابيد من خلال الحركة الإيقاعية المستمرة. يبدأ إفراز بروتين مشتق الأعصاب (BDNF) بعد حوالي 20 دقيقة من الحركة الإيقاعية المستمرة ذات الكثافة المنخفضة.
الخطوة المزدوجة (نقل كامل للوزن).	العضلات الألوية (الرئيسية - كل حركة نقل للوزن تنشط العضلة الألوية في الجانب الذي يقف عليه)، عضلات الأرداف، عضلات الساق، مثبتات أسفل الظهر.	منخفض إلى متوسط - يعتمد على حجم نقل الوزن والسرعة.	تمارين لتحسين ثبات الحوض. نقل الوزن الجانبي المستمر يشبه إلى حد كبير تمارين المشي مع شريط مقاومة، وهي تمارين وقائية للإصابات في الركبة والحوض. الرقص الجماعي كتدريب على الثبات الجانبي.
الـ "ستومب" (كامل).	العضلات: * عضلات الساق (امتصاص الصدمات) * عضلات الفخذ الأمامية (قوة الهبوط) * عضلات الأرداف (نقل الوزن) * العضلة الأمامية للساق (مرحلة الرفع) * عضلات المثنية في الورك	معتدل إلى مرتفع عند 140 نبضة في الدقيقة أو أكثر - القفزات التي تتم على إيقاع التكنو الصعب هي تمارين رياضية قفزية حقيقية.	عند معدل 150 نبضة في الدقيقة: فإن التمرين المشابه للقفز يعتبر مكافئًا لدرس الأيروبيك من حيث إنتاج الطاقة القلبية الوعائية. مشكلة تشنج الساق (الجزء ب من الملحق) يتم تناولها جزئيًا هنا - فالأوتار ومرونات الورك تؤدي عملًا حقيقيًا. الأملاح المعدنية مهمة.
حركة الجسم (من الصدر إلى الورك).	عضلات الظهر السفلى، عضلات البطن (تفعيلها	منخفض - ولكن تمارين لتحسين حركة العمود	مرونة العمود الفقري. يميل الأشخاص الذين

يقومون بحركات "الرقص" بانتظام في الأماكن المخصصة للترفيه إلى أن يتمتعوا بمرونة أفضل في العمود الفقري مقارنةً بأولئك الذين لا يفعلون ذلك. حركة "الرقص" هي حركة مفصلية متحكم بها في أجزاء العمود الفقري، وهي مشابهة لحركة "القط والفرس" في اليوجا ولكن بوتيرة 128 نبضة في الدقيقة.	الفقري.	يتم من خلال الحركة الدائرية)، العضلات المائلة (تستخدم في الدوران إذا أضيف ذلك)، عضلات الفخذ الأمامية.	
الشخص الذي يرفع ذراعيه لمدة خمس دقائق يقوم بتمارين رياضية ثابتة/تحملية للعضلات الدالية. هذا ليس تمرينًا بسيطًا. وهذا يشرح سبب شعور الراحة بعد فترة رفع الذراعين الطويلة - لأن العضلات الدالية متعبة.	منخفض - ولكن تمارين لتقوية التحمل في منطقة الكتف.	عضلات الدالية (الأمامية والجانبية)، عضلات شبه المنحرفة (الجزء العلوي)، مثبتات الكفة المدورة.	رفع الذراعين (رفع واستمرار في الرفع أثناء التمارين).
إن الانحناء المستمر في برغهاين لمدة ست ساعات هو تمرين أساسي مكثف. التعب الذي يشعر به الجزء السفلي من الظهر بعد فترات طويلة من الموسيقى الإلكترونية يرجع جزئيًا إلى انقباض عضلي ثابت ناتج عن الانحناء للأمام، وليس فقط بسبب الوقوف.	انخفاض - ولكن استمرار في تفعيل العضلات الأساسية.	الجذع (تمارين متساوية الشدة - يتطلب الانحناء إلى الأمام تثبيتًا مستمرًا من عضلات البطن المستقيمة والعضلات المائلة)، عضلات الفخذ، عضلات الظهر.	الخفيف (المستمر).

6.1 - السعرات الحرارية المحروقة حسب نوع الرقص.

تمرين مكافئ.	التقدير التقريبي للسعرات الحرارية المحروقة في الساعة.	أسلوب الرقص والسياق الذي يقام فيه:
وقوف. ليس تمرينًا.	سعر حراري في الساعة - 120-80 يعادل الوقوف.	التقاط الصور، والحركة المحدودة (وهو الوضع الافتراضي للعديد من رواد المهرجانات).

المشي السريع. نشاط ذو مغزى.	سعر حراري/ساعة 250-350.	خطوتين مع نقل وزن متوسط، موسيقى هاوس.
ركوب الدراجة بوتيرة معتدلة. تمرين كارديو حقيقي.	سعر حراري/ساعة 350-450.	فول باونس مع إيقاع ثنائي، موسيقى تكنو تتراوح بين ١٣٠ و١٤٥ نبضة في الدقيقة.
درس الأيروبيك، الجري. نشاط مكثف ومستمر.	٤٥٠-٦٠٠ سعر حراري/ساعة.	فول ستوم، موسيقى تكنو صاخبة، 145-160 نبضة في الدقيقة.
تمارين HIIT (تمارين عالية الكثافة بدرجة متوسطة من (متقطعة الشدة. هذا هو السبب في أن الأشخاص الذين يحضرون فعاليات تتطلب طاقة عالية يحرقون سعرات حرارية أكثر مما يتوقعون، وهذا هو سبب عدم جواز الاستغناء عن تعويض الإلكتروليتات.	سعر حراري/ساعة 500-700.	إشراك الجسم بالكامل - حركات دائرية للجسم، رفع الذراعين، طعس، حركة مستمرة.

توضح بيانات حرق السعرات الحرارية سبب ظهور تشنجات الساق، وسبب حدوث نقص في الإلكتروليتات، وأهمية الطعام خلال يوم طويل في المهرجان. عندما يقوم الجسم بحرق 500 سعرة حرارية في الساعة لمدة أربع ساعات، فإنه يقوم بعمل يعادل 2000 سعرة حرارية. النقانق من كشك البيع لا تلبي هذا الاحتياج. راجع قسم التغذية في الملحق.

القسم السابع - البعد التنافسي: نحن منافسون بالفطرة وهذا أمر جيد.

الجندي الروماني - الجسم الجذاب الذي تراه ليس مجرد إلهاء. إنه جزء من البيئة المعلوماتية.

ساحة الرقص هي ساحة اجتماعية. كانت كذلك دائمًا. كانت نوادي "هاوس" المبكرة في شيكاغو وحفلات "فوغينغ" في نيويورك مساحات أداء تنافسية صريحة. إن عتمة وإخفاء الهوية في موسيقى التكنو البيرلينية يقللان جزئيًا من البعد التنافسي المرئي، لكنه لا يلغي ذلك، بل يغير فقط ما يتم التنافس عليه (عمق التجربة والمعرفة الموسيقية والقدرة على التحمل الجسدي).

إن تجاهل البعد الاجتماعي التنافسي يجعل التجربة أقل صدقًا وأقل سهولة في التنقل. الاعتراف به بشكل مباشر يجعلها مفيدة:

كيف تتفاعل مهارات الرقص معها؟	كيف تتفاعل الأدوية معه؟	الواقع التنافسي.
تغيّر مهارات الرقص تجربة البعد التنافسي من شيء يجب إدارته إلى شيء يمكن الانخراط فيه. الشخص الذي يعرف كيف يتحرك لا يتنافس بقلق - بل يساهم في البيئة المرئية والجسدية للغرفة. ترتفع جودة الغرفة عندما يتحرك الناس بشكل جيد.	يؤدي إطلاق الأوكسيتوسين الناتج عن مادة MDMA وتأثير الكحول المهدئ على منطقة القشرة الحليمية إلى تقليل أهمية التقييم الاجتماعي المتصورة. يتم تهدئة الوعي الذاتي الذي يفعله البعد التنافسي، وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل هذه المواد تستخدم في سياقات الرقص الاجتماعي.	يقوم الناس بتقييم بعضهم البعض على أرضية الرقص. كيف تبدو، وكيف تتحرك، وما إذا كنت تبدو أنك تعرف مكانك - كل هذا يتم تسجيله اجتماعيًا. هذا ليس سلوكًا مرضيًا. إنه ما يحدث عندما يتواجد البشر معًا في مساحة اجتماعية.
المشاركة الفعالة جسديًا مع الموسيقى تقضي تمامًا على الملل. من المستحيل بيولوجيًا أن تشعر بالملل أثناء الرقص بصدق. الجسم الذي يلتزم بإيقاع الموسيقى لا يكون متاحًا للشعور بالملل. هذا هو رد فعل الجسم الطبيعي تجاه الملل.	تساعد هذه المادة في تخفيف الشعور بالملل عن طريق تقليل الأثر العاطفي له. قد يكون الملل موجودًا، ولكنه يصبح أقل أهمية. هذه وظيفة مشروعة للمواد الاجتماعية - ولكنها أيضًا الوظيفة التي يؤديها الرقص دون الحاجة إلى استخدام أدوية.	المشكلة المزعجة: هناك نوع معين من الملل الذي يظهر بين الذروات، خلال فترة لا يكون فيها الأداء مثاليًا، أو أثناء الانتظار للموسيقى أو لشخص ما. هذا الملل يصبح محرجًا اجتماعيًا عندما يبدو الآخرون أكثر انخراطًا.

7.1 - الرقص التفاعلي: كيف ترقص وتتفاعل اجتماعيًا دون إحراج.

للأجواء الاجتماعية في حلبة الرقص لغة غير لفظية. يجب فهمها والمساهمة فيها:

- التواصل البصري: يجب أن يكون عابراً، ودافئاً، ويعود إلى الموسيقى. تجنب التحديق المستمر أو تجنب التواصل البصري تماماً. اللحظة القصيرة من الاعتراف المتبادل بين الأشخاص الذين يتحركون في نفس المساحة - والتي قد تستغرق ربما نبضتين فقط - هي أصغر وحدة كاملة للتواصل الاجتماعي على أرض الرقص.
- إن البدء، دون وعي، في التحرك بتزامن مع شخص قريب منك هو سلوك بشري طبيعي. وعندما يحدث ذلك مع وجود وعي متبادل، فإنه يعتبر أحد أكثر التجارب الاجتماعية متعة المتاحة في النادي. لا يحتاج أي من الشخصين إلى اقتراح ذلك بشكل رسمي. إنه ينشأ من القرب والاستجابة للموسيقى.

- في الحالات التي يكون فيها الرقص الجماعي مناسبًا، نادرًا ما تكون الدعوة شفهية. ميلان بسيط للجسم نحو الشخص الآخر، وتحريك للوزن يخلق مساحة على جانب واحد، وتثبيت النظر أثناء لحظة موسيقية مشتركة - هذه هي اللغة المستخدمة. الرد إما أن يكون تحريكًا مماثلًا للاتجاه أو استمرار في الابتعاد. كلا الإجراءين يمثلان تواصلًا كاملاً وصحيحًا.
- الدائرة: عندما ينفتح مكان في وسط مجموعة من الناس، ويبدأ الناس في تكوين دائرة، فإن الدائرة هي دعوة. دخول الدائرة يعني قبول أن الجميع الحاضرين سيرونك. هذا ليس تهديدًا - بل هو النسخة الخاصة برقصة "أخذ الميكروفون". ادخل فقط إذا كنت مستعدًا للالتزام الكامل بما تفعله. أنت لا تحتاج إلى فعل شيء غير عادي. أنت بحاجة إلى فعل شيء كامل.

القسم الثامن:

* [لا يوجد محتوى في المصدر لهذا القسم]

القسم التاسع:

* [لا يوجد محتوى في المصدر لهذا القسم]

مكتبة الحركات الأساسية.

الرقصة الكهربائية · رقصة الرجل الجاري · رقصة "روجرز رابيت" · الدوران · الرقصة على شكل القطار · رقصة الدمية الروسية · وكل ما تبقى.

رقصة الفوضى · المكان المخصص لكبار السن · الإنقاذ بين الأجيال.

> **كل جيل ابتكر حركة. كل حركة لا تزال متاحة.**
> *الشخص الذي كان يرقص منذ زمن أقدم من عمرك لديه ما يمكن أن يعلمه. توقف عن إظهار نفسك لهم. تعلم منهم.*

القسم الثامن - مكتبة الحركات الكلاسيكية.

الجندي الروماني - هذه الحركات نجت لأنها فعالة. تعرف عليها.

كل حركة في هذا المرجع هي قطعة أثرية ثقافية حية. لقد تم ابتكارها بواسطة مجتمع معين، وفي سياق موسيقي محدد، للتعبير عن شيء لا تستطيع الكلمات التعبير عنه. ظهرت حركة "الرجل الجاري" من روح المنافسة في عصر الرقص البريك. تعتبر حركة "الإزاحة الكهربائية" مشتقة من تقاليد الرقص الجماعي في منطقة البحر الكاريبي. ظهرت حركة "روجربيت" من لحظة معينة في ثقافة الموسيقى السوداء. معرفة هذه الحركات تعني معرفة تاريخها، حتى عندما تقوم بتنفيذها في غرفة مظلمة بسرعة 128 نبضة في الدقيقة.

كل حركة تتضمن ما يلي: نمط الخطوات، ونطاق الإيقاع (BPM) الذي تعمل فيه، والنوع الموسيقي الذي تنتمي إليه، وما يجعلها تبدو جيدة مقابل ما يجعلها تبدو خاطئة.

8.1 — التشكيلات والحركات الجماعية.

تتطلب هذه الحركات شخصين على الأقل وتعمل بشكل أفضل في المجموعات. إنها الرابط الاجتماعي لأي حلبة رقص - الحركات التي تخلق مجتمعًا بدلاً من أن تكون عرضًا.

الرقصة الكهربائية (Electric Slide)

Electric Slide
مارسيا غريفثز، ١٩٧٦. أصبحت هذه الأغنية رمزًا للرقص في صالات الرقص خلال الثمانينيات والتسعينيات.

ما الذي يجعل الأمر يبدو صحيحًا؟	التوقيت.	نمط الخطوات.
الشرائح ليست خطوات. يجب أن يتحرك القدمان على الأرض، ويجب أن يصدر صوت احتكاك خفيف. إذا كانت قدميك ترتفع وتتحرك، فأنت تقوم برقصة مختلفة. حافظ على قرب قدميك من الأرض. اللمسة في نهاية كل مرحلة هي إيقاع واضح للثبات - لا تتسرع لتجاوزه.	الأفضل عند إيقاع يتراوح بين 90 و 120 نبضة في الدقيقة. يناسب مجموعة متنوعة من الإيقاعات، بما في ذلك موسيقى الآر أند بي والبوب والإنجيل. تصميم "الرقصة الكهربائية" (Electric Slide) يهدف إلى التكيف مع العديد من الأغاني المختلفة - فالعد هو عالمي بما يكفي ليتناسب معها.	المرحلة الأولى - يمين: حرك القدم اليمنى إلى اليمين. ضع القدم اليسرى بجانبها. حرك القدم اليمنى إلى اليمين مرة أخرى. ضع القدم اليسرى بجانب القدم اليمنى (بدون وزن). هذا أربع خطوات، باتجاه اليمين. المرحلة الثانية - يسار: العكس. حرك القدم اليسرى إلى اليسار. ضع القدم اليمنى بجانبها. حرك القدم اليسرى مرة أخرى. ضع القدم اليمنى بجانب القدم اليسرى. أربع خطوات إلى اليسار. المرحلة الثالثة - للخلف: ضع القدم اليمنى للخلف. ضع القدم اليسرى للخلف. ضع القدم اليمنى للخلف مرة أخرى. المس واضرب القدم اليسرى بجانب القدم اليمنى. أربع خطوات للخلف. المرحلة الرابعة - دوران: تقدم بالقدم اليسرى مع دوران ربع دورة إلى اليسار (الآن تواجه). هذا هو السبب في أن الرقصات الخطية تعمل - حيث يواجه الجميع نفس الاتجاه ويدورون معًا خلال الدوران.

تشكيل الصفوف: يواجه الجميع نفس الاتجاه، في صفوف. تكمن قوة رقصة "الإلكتريك سلايد" في الانسجام البصري - حيث يتحرك الجميع بشكل متطابق، ويدورون في وقت واحد، ويواجهون الجدار التالي معًا. الانضمام إلى الصف سهل: ضع نفسك في نهاية الصف، وشاهد الشخص الذي بجانبك لدورة واحدة، ثم انضم في الدوران التالي. لا تحتاج إلى إعلان وجودك. أنت ببساطة تنضم.

القطار / التدريب العملي - وضع اليد على الكتف.

قطعة أساسية في نادي "ذا ترين" / "شولدر جروف"، وشائعة على مدار عدة عقود.

شخصان أو أكثر، يضع كل شخص يديه على كتفي الشخص الذي أمامه. يقود الشخص الأمامي الاتجاه. يتبع الجميع. الإيقاع هو انتقال الوزن والقفز المتزامن عبر السلسلة - عندما ينقل الشخص الأمامي وزنه إلى اليمين، ينتقل الشعور للخلف عبر الأيدي. تتحرك السلسلة كوحدة واحدة.

- يُفضل وضع اليدين على الأكتاف، وليس الرقبة - فوضع اليدين على الأكتاف مريح وثابت. اللمس في منطقة الرقبة يعتبر تدخليًا. لمس منطقة الوركين يعتبر حميميًا. الأكتاف هي المنطقة المحايدة اجتماعيًا.
- الإمساك خفيف - مجرد استرخاء، وليس إمساكًا قويًا. تتبع اليدان حركة الكتفين بدلاً من توجيهها.
- يقود المقدم القطار: للأمام، في مسارات دائرية، ويتنقل بين الحشود. أفضل القطارات لا تسير في خط مستقيم - بل تنحرف، وتتراجع، وتزور كل زاوية من المساحة. مثل رقصة الكونغا ولكن بشكل أكثر تماسكًا وتزامنًا.
- الاهتزاز في القطار يزداد حدة: حركة كل شخص يشعر بها الشخص الذي خلفه. ينتج القفز المتزامن عبر السلسلة تأثيرًا موجيًا ممتعًا بشكل خاص - حيث يتلقى الجسم إيقاع شخص آخر من خلال اليدين ويعززه مرة أخرى.

النوع/الإيقاع: يعمل عند إيقاع يتراوح بين 110 و 130 نبضة في الدقيقة. يناسب بشكل طبيعي موسيقى الهاوس والآر أند بي. يمكن تكييفه مع أي إيقاع يسمح بحركة جماعية مستمرة.

الدمية الروسية.

Русская матрёшка / تشكيلة متداخلة
ثقافة مجتمعات المثليين والمتحولين جنسيًا وأماكن الاحتفال الجماعي.

شخصان (أو ثلاثة أو أكثر) يقفان بحيث يقف الشخص الأطول خلف الشخص الأقصر، وذراعهما ملفوفة بشكل فضفاض حول خصر أو وركين الشخص الأقصر من الخلف، وكلاهما يتحركان في حركة متزامنة. مثل دمى ماتريوشكا المتداخلة - واحدة داخل الأخرى، بنفس الشكل ولكن بأحجام مختلفة، تتحرك كوحدة واحدة.

- الشخص الموجود في الخلف يضبط حركته لمطابقة حركة الشخص الموجود في الأمام أولاً - لا تحاول أن تكون القائد من الخلف. اشعر بما يفعله الشخص الموجود في الأمام وقم بمطابقته. ثم قم بالمزامنة تدريجياً. سيشعر الشخص الموجود في الأمام بالتزامن وسوف يميل باتجاهك.
- وضع الذراعين: بشكل فضفاض حول الخصر من الخلف، بدون إمساك. الاتصال هو مجرد وجود، وليس تثبيت. يمكن للشخص الذي يتمايل أن ينسحب في أي وقت - هذا رقص اجتماعي، وليس تقييدًا.
- الحركة تزيد من الفرق في الطول: يكون التأثير البصري الأقوى عندما يكون هناك فرق واضح في الطول. التداخل حرفي - يظهر الشخص الأقصر وكأنه متداخل داخل عناق الشخص الأطول.
- يمكن للدمية الروسية أن تتسع: يمكن لشخص ثالث أن يقف خلف الشخص الخارجي، ويحيط به بنفس الطريقة. يمكن أن يصل التداخل إلى ثلاثة أو أربعة مستويات في لحظات الفرح. في تلك المرحلة، يتحول الشكل إلى نسخة من القطار.

عندما يحدث ذلك: بشكل عفوي في لحظات من الفرح الجماعي العالية. يمكن أن يتم البدء به بوضع اليدين على خصر الشخص الذي أمامك أثناء أغنية تربطكما معًا - إذا انحنى

الشخص للخلف بدلاً من التقدم للأمام، فهذا ما يسمى "الدمية الروسية". إذا تقدم الشخص للأمام، فهو غير مهتم بالحركة. كلا الردين نهائيان.

تدليك الكتفين الجماعي.

مهرجان "لمس الأكتاف" ومساحات الاحتفال الجماعية - يظهر في التجمعات الكبيرة.

ليس كما يبدو. في الرقص الجماعي، يشير هذا إلى الحركة الجماعية التلقائية حيث تبدأ دائرة أو مجموعة في الإيقاع مع إعطاء الشخص المجاور لها ضغطة خفيفة على الكتف أو تدليك بالإيقاع. يتلقى الجميع ويعطي في نفس الوقت.

- قفوا في دائرة أو خط متراص. ضع اليد اليسرى على الكتف الأيسر للشخص الموجود على يسارك. ضع اليد اليمنى على الكتف الأيمن للشخص الموجود على يمينك. الآن، ابدأوا بالتحرك والإيقاع. عندما يبدأ الإيقاع، يقوم الجميع بالضغط برفق وبشكل متزامن على أكتاف بعضهم البعض. حرروا الضغط. اضغطوا مرة أخرى في الإيقاع التالي.
- إن العطاء والاستقبال المتزامنين يخلقان إحساسًا مجتمعيًا خاصًا - فأنت في نفس اللحظة، مقدم رعاية ومستفيد. هذا أحد أشكال الرقص القليلة التي تجسد بشكل صريح الرعاية المتبادلة كجزء من الحركة نفسها.
- يجب أن يكون إيقاع الضربة على النغمة الأولى والثالثة، أو على النغمة الأساسية للعبارة. يجب أن يكون الإيقاع منسقًا وخفيفًا وواضحًا.
- شق الكتف": تستخدم بعض المجموعات هذا كإضافة مستمرة للرقص الجماعي - يد واحدة على" كتف الشخص الأقرب، مع نقل الوزن مع الموسيقى، وحركة اليد بلطف مع حركة الجسم. أقل رسمية من الكونغا، وأقل تنظيمًا من الرقص المتسلسل، وأكثر حميمية من الرقص في الصفوف.

8.2 - أرشيف الثمانينيات.

لقد نشأت هذه الحركات من تضافر عوامل محددة: صعود الفيديو الموسيقي، وثقافة الأيروبيكس، والاندماج بين الموجة الجديدة والهيب هوب في أوائل العقد، والانفجار الذي شهده فن البريك دانس. إنها متأصلة في لحظة ثقافية بصرية. عندما تقوم بتنفيذ هذه الحركات، فإنك تشير إلى شيء ما.

Move	نمط الخطوات.	من أين أتت / العصر	التصنيف / BPM الموسيقي المناسب
The Running Man	هذه هي الحركة. قف مع القدمين متلاصقتين. اقفز بالقدم اليسرى قليلاً إلى الأمام واسحب الركبة اليمنى نحو الصدر، وتتأرجح الذراع اليمنى للخلف. في نفس الوقت: ضع القدم اليسرى، ومدد القدم اليمنى للخلف بينما ترتفع الركبة اليسرى، وتتأرجح الذراع اليسرى للخلف. الوهم: أنت تركض في مكان واحد ولكنك لا تتقدم إلى أي مكان. المفتاح هو رفع الركبتين بالتناوب - بدون رفع الركبتين، فهذا مجرد جري في المكان. مع رفع الركبتين: حركة "الرجل الجاري".	شاع هذا الـ "الموڤ" في الفترة من عامي 1988 إلى 1990، وكان مشهورًا لدى كل من MC Hammer وبوبي براون. يتضح تأثير تمارين الأيروبيك عالية الطاقة الذي كان سائدًا في تلك الحقبة بشكل مباشر - فهذه الحركة هي تمرين كارديو. أصبح هذا الـ "الموڤ" رمزًا عالميًا لتلك الفترة، وانتشر في ثقافة "الريف" في المشهد البريطاني المبكر.	نبضة في الدقيقة. هيب هوب، هاوس مبكر، بوب. الرقصة المعروفة باسم "الرجل الجاري" عند إيقاعات التكنو (130+) تصبح مرهقة جسديًا بسرعة - وهي مناسبة كحركة قصيرة، وليست حركة مستمرة بهذه السرعات. 90-120
روجرز رابيت	ابدأ بقدميكِ متلاصقتين. اخفضي القدم اليمنى للخلف مع رفع الركبة اليسرى (القفزة). اخفضي القدم اليسرى مرة أخرى. اخفضي القدم اليمنى للخلف مرة أخرى (السحب). اقربي القدم اليمنى إلى القدم اليسرى. العنصر المميز هو نمط القفز والسحب والإغلاق - حيث تسحب القدم للخلف على الأرض بدلاً من أن تخطو بشكل نظيف.	هيب هوب أواخر الثمانينيات. سميت على اسم حركة القفز الخاصة بشخصية الرسوم المتحركة. اكتسبت شعبية في ثقافة الفيديو الموسيقي إلى جانب MC Hammer. الحركة تتميز بجودة مرحة وكارتونية - الوزن خفيف، والحركة مبهجة، والتباطؤ مقصود.	نبضة في الدقيقة. موسيقى الهيب هوب، آر أند بي قديمة. حركة "ذا روجر رابيت" هي تحديدًا حركة من عصر الهيب هوب - تبدو وكأنها تثير الحنين إلى الماضي في معظم الأماكن الحديثة، ولكنها تبعث على شعور دافئ بالحنين عندما يتم تنفيذها بإتقان. 85-115
الديدان.	التزام كامل بالجسم. ابدأ في وضع تمرين الضغط. اخفض وركيك إلى الأرض مع رفع رأسك وصدرك - ينتقل الحركة من الرأس إلى الوركين. ثم ارفع وركيك مع خفض رأسك - تنعكس الحركة. كرر أثناء التحرك	ثقافة البريك دانس، أواخر السبعينيات - الثمانينيات. إحدى حركات الأرض الأساسية في فن البورك. لا تزال تظهر في معارك الرقص، وفي لحظات نادي معينة تبعث على الحنين إلى الماضي، وفي كل مرة يكون	أي إيقاع - الدودة مستقلة عن الإيقاع. يتم تنفيذها كعبارة، وليست كإيقاع مستمر. قم بتنفيذها مرة واحدة، وقم بتنفيذها بالكامل، ثم عد إلى الوقوف.

	فيها أحد الأشخاص في المجموعة منفتحًا بما يكفي لكي يندفع نحو الأرض.	للأمام. "الديدان" هي حركة انحناء للجسم بأكمله تنتشر على الأرض. تحذير: هذه حركة تتطلب مساحة على الأرض. أرض النادي في أوقات الذروة ليست بيئة صحية. "الديدان" مخصصة لأوقات وأماكن معينة.	
إيقاع بطيء إلى متوسط - من 80 إلى 110 نبضة في الدقيقة. يعمل بشكل خاص في لحظات التوقف الموسيقي أو التحولات المفاجئة. استخدام الصوت الآلي في الصمت (أو بالقرب من الصمت) فعال للغاية.	عصر الفانك والسول، منتصف السبعينيات. ارتبط بأداء مايكل جاكسون في بداياته، ثم اكتسب شعبية في عصر البريك دانس. الرقصة الآلية هي الأصل لكل حركات اللوكنج والبوبينج التي تبعتها.	يجب عزل كل حركة مفصلية مع إيقاف ميكانيكي متعمد بين المواضع. الروبوت لا يتعلق بالحركات نفسها، بل بالوقف المتعمد بين الحركات. كل انتقال هو توقف، ثم إعادة تشغيل ميكانيكية. تتحرك الكتفين والمرفقان والمعصمان والوركين والركبتين كوحدات مفصلية منفصلة مع وصلات قابلة للقفل.	الروبوت.
نبضة في 112-88 الدقيقة. الأفضل في موسيقى البوب، والآر أند بي، والسول. رقصة "المون وو" هي حركة تعبيرية. قم بتنفيذها مرة واحدة في اللحظة المناسبة وفي الأغنية المناسبة وستكون لا تُنسى. أما إذا قمت بتنفيذها بشكل متكرر طوال الليل، فسيصبح ذلك عرضًا.	مايكل جاكسون، عرض تلفزيوني "موتوون 25" عام 1983. واحدة من أكثر حركات الرقص شهرة في التاريخ. مستوحاة من أسلوب رقص الشارع الذي يسمى "ذا باك سلايد" (the backslide) والذي كان موجودًا في مشهد الفانك قبل أن يقوم جاكسون بتطويره ورفعه إلى مستوى أعلى.	قف مع وضع القدمين معًا، وكلاهما مسطح على الأرض. حرك القدم اليسرى للخلف أثناء الارتفاع على أطراف أصابع القدم اليمنى. في نفس الوقت، ضع القدم اليمنى مسطحة على الأرض بينما ترتفع القدم اليسرى على أطراف الأصابع وتنزلق للخلف. الوهم يتطلب: (1) يجب أن تبقى القدم المنزلقة مسطحة على الأرض، (2) يجب أن تكون القدم المرتفعة واضحة على أطراف الأصابع، (3) يجب أن يكون نقل الوزن بين القدمين مستمرًا وسلسًا. رقصة "مون وو" لمايكل جاكسون تعتمد بنسبة 70٪ على الذراعين - حركة الذراع الميكانيكية ترافق كل انزلاق.	الرقصة على طريقة "المشي على القمر"".
نبضة في 140-120 الدقيقة. موسيقى الموجة الجديدة، سينث بوب، بعض الموسيقى الإلكترونية المستوحاة من الثمانينيات.	نيو ويف (New Wave)، الفترة من عام 1982 إلى عام 1985. "رقصة السلامة" هي الحركة المناسبة للموسيقى التي لا تأخذ نفسها على محمل الجد	تقنيًا، الرقصة مستوحاة من الفيديو الذي أصدرته فرقة "Men Without Hats" عام 1982: وضعية واسعة، ذراعان ممدودتان إلى الجانبين أو مرفوعتان، نوع	رقصة السلامة.

الفوضى المبهجة بدلاً من الدقة. الهدف هو التحرر، وليس التقنية.	تمامًا مثل موسيقى التكنو. إنها تمثل المقدمة للجودة المحددة من الفرح غير المتعمد الذي ستعيد اكتشافه ثقافة الريف في وقت لاحق.	من القفزات الحرة وأنماط تحريك الذراع. في الاستخدام الشائع: أي شيء يلتقط الطاقة والمرح والروح المستوحاة من المهرجانات الإقطاعية لتلك الحقبة. اقفز. حرك ذراعيك. تعابير الوجه لا تتناسب مع مستوى التناسق. هذا هو الشكل الجمالي الصحيح.	

8. 3 — أرشيف التسعينيات.

كانت ساحة الرقص في التسعينيات هي العقد الأكثر ابتكارًا في تاريخ الرقص الشعبي الأمريكي. لقد أنتج الهيب هوب والآر أند بي ومشهد النوادي المبكر حركات جديدة في نفس الوقت، وكانت مقاطع الفيديو الموسيقية توزعها على مستوى العالم في غضون أسابيع من ظهورها. العديد من هذه الحركات لها جذور أفريقية وكاريبية أصيلة والتي أخفتها الحقبة التجارية - يجب أداءها مع بعض الوعي بأصولها الفعلية.

Move	نمط الخطوات.	أصل / سياق	النوع / BPM الموسيقي
The Cabbage Patch	قِفْ مع إبعاد القدمين بعرض الكتفين، وثني الركبتين قليلًا. قم بتحريك الذراعين في حركة دائرية أمام الجسم في نفس الاتجاه - إما كلتاهما في اتجاه عقارب الساعة، أو كلتاهما عكس اتجاه عقارب الساعة - على ارتفاع حوالي مستوى الصدر. يجب أن تكون حركة الذراعين مستمرة مثل حركة التقليب. يدور الجسم قليلًا مع حركة الدوائر التي تقوم بها الذراعان. يمكن للرأس أن يهز برفق بنفس الإيقاع. إنها بالضبط ما تبدو عليه، وتبدو مثالية تمامًا عند تنفيذها بشكل كامل.	هيب هوب أوائل التسعينيات، تم تPopularization بواسطة Gucci Crew II (1987). سُمي بذلك لأنه حركة الذراع تشبه الوصول إلى حقل ملفوف. واحدة من أكثر الحركات شهرة في تلك الحقبة. "رقصة الملفوف" هي حركة صادقة - لا توجد طريقة ساخرة لأدائها.	نبضة في الدقيقة. موسيقى الهيب هوب، آر أند بي قديمة. استخدام عبارة "The Cabbage Patch" في السياقات المعاصرة يمكن أن يوحي بالحنين إلى الماضي. قم بتنفيذها في اللحظة المناسبة وفي الأغنية المناسبة، وسيقدر الجمهور ذلك. 85-115
الفراشة.	الأقدام متباعدة، وأصابع القدم موجهة للخارج. اخفض الركبتين إلى الجانبين ثم أعدهما معًا بشكل متكرر - تتفتح وتغلق الركبتان مثل أجنحة الفراشة. هذا هو الإصدار الخاص بحركة الساق من تمرين الفراشة، وليس الإصدار الخاص بالذراع (يتم شرح تمرين الفراشة باستخدام حركة الذراع في مكان آخر باعتباره ما لا يجب فعله). التمرين الصحيح للفراشة يتم في الساقين. الوقوف على قدمين متباعدتين، مع تحريك الركبتين للخارج والداخل بشكل متناوب وإيقاعي.	في أوائل التسعينيات، ظهرت مزيج من موسيقى الهيب هوب وموسيقى دانس هال. حركة "الفراشة" لها أصول متعددة - النسخة التي تتم بالذراع ظهرت في ثقافة الأيروبيكس، بينما النسخة التي تتم بالساق ظهرت في كل من الهيب هوب ودانسهال في نفس الوقت. النسخة التي تتم بالساق هي النسخة الأصلية والصحيحة.	نبضة في الدقيقة. هيب هوب، دانس هال، آر أند بي. تمرين "الفسّين" يكون الأفضل عند القيام به بوضعية واسعة ومنخفضة — إذا كانت القدمان ضيقتين أو إذا لم تفتح الركبتان بشكل كامل، فإن التأثير يضيع. 90-120
الرقصة الغريبة (Humpty Dance)	يُنسب هذا إلى شوك جي من فرقة ديجيتال أندرغراوند، وهو يؤدي دور	1990، فرقة "Digital Underground". كانت هذه واحدة من أول الحركات	نبضة في الدقيقة. موسيقى هيب هوب، مستوحاة من 90-110

الفانك. "رقصة همبتي" هي إذن - إنها تخبر جمهور الرقص أن الإخلاص التام وعدم الكمال التقني كلاهما مقبولان.	التي تهدف إلى التعليم - فالأغنية نفسها تخبرك كيف تقوم بها. رقصة "Humpty Dance" هي الحركة التي أثبتت المبدأ بأن الظهور المتعمد بمظهر محرَج مع الإيقاع أمر مقبول ومحترم.	"هامبتي هامب". الحركة: حركة ارتدادية فضفاضة، مع إمالة الحوض للأمام، وقيادة طفيفة بالأنف، مع حركات ذراع متعمدة ومبالغ فيها وغير متوقعة. رقصة هامبتي تهدف تحديدًا إلى الظهور بأنك غير منسق عن قصد، مع توقيت موسيقي دقيق. المفارقة هي التقنية: الحركات "العشوائية" متزامنة مع الإيقاع حتى وهي تبدو فوضوية.	
نبضة في 90-110 الدقيقة. هيب هوب، موسيقى مامي باس، آر آند بي. من الأفضل تنفيذها في مجموعات حيث يمكن أن يخلق نمط الخطوات تناسقًا بصريًا مشابهًا للرقص الجماعي.	فرقة "69 Boyz"، 1994. مشهد موسيقى "ميامي باس". رقصة "التوتسي رول" هي رقصة إقليمية انتشرت على مستوى البلاد من خلال الفيديو الموسيقي. إنها تمثل مساهمة مشهد موسيقى "ميامي باس" / موسيقى "بووتي" المتميزة في ثقافة الرقص.	خطوة إلى اليمين، ثم تقاطع القدم اليسرى خلف القدم اليمنى، ثم خطوة إلى اليمين، ثم لمس القدم اليسرى بجانب القدم اليمنى - أربعة عدات. ثم كرر بنفس الترتيب بالقدم اليسرى. هذا هو حركة القدم. بالنسبة لحركة الذراع: تمتد الذراعان للأمام وتتحرك اليدان بحركات دائرية (تدور إلى الأمام) بالتزامن مع خطوات القدم. عندما تتحرك الخطوة إلى اليمين، تدور الذراعان إلى اليمين. أغنية فرقة "69 Boyz" (عام 1994) تصف هذه الحركة أثناء أدائها - وهي واحدة من أوضح الأغاني التعليمية للرقص في تلك الحقبة.	The Tootsee Roll
نبضة في 90-115 الدقيقة. هيب هوب، آر أند بي. هذه الحركة تتطلب شريكًا راغبًا وحوالي ثلاثين ثانية من التدريب على التنسيق قبل محاولة القيام بها أمام الجمهور. ابدأ ببطء، وحدد الإيقاع، ثم انتقل إلى السرعة الكاملة.	كيد آند بلي، ١٩٨٨-١٩٩١. سميت على اسم الثنائي و فيلمهما "حفلة في المنزل"، وأشهرتهما. إنها خطوة تعاونية أساسية - لا يمكن القيام بها بمفردك. كيد آند بلي هي الشراكة التنافسية المميزة لهذه الحقبة.	شخصان يواجهان بعضهما البعض على مسافة ذراع. الشخص "أ" يضرب بركلة الساق اليمنى نحو ساق الشخص "ب" اليسرى. يتجنب الشخص "ب" الركلة فيندفع إلى الجانب بينما يوجه ركلة بساقه اليمنى في نفس الوقت. يتراجع الشخص "أ" مع توجيه ركلة بالساق اليسرى. يتناوب الشخصان على توجيه الركلات بالقدمين بنمط متشابك دون حدوث اصطدام. التحدي والمهارة تكمنان في التوقيت - لا يصاب أي من الشخصين، ويبدو أن الركلات تمر عبر	ذا كيد آند بلاي.

نبضة في الدقيقة 104 تحديدًا - النسخة الأصلية من الأغنية. تعمل ضمن نطاق 95-115 نبضة في الدقيقة. أغنية "ماكارنيا" لا تتبع أي نوع موسيقي محدد - تظهر أينما ظهرت الأغنية. قوتها تكمن في عالميتها.	Los del Rio، عام ١٩٩٣. كانت في الأصل أغنية بوب إسبانية مستوحاة من الفلامنكو. أصبحت ظاهرة عالمية في عام ١٩٩٦. تعتبر رقصة "ماكارنا" هي أنماط الرقص الأكثر شهرة على مستوى العالم في تلك الحقبة. تظهر في حفلات الزفاف، والفعاليات الرياضية، وفي أي مكان يتجمع فيه الجمهور ويرغب في الرقص معًا بغض النظر عن القدرات الفردية.	الذراع الأيمن ممدود للأمام (الكف للأسفل). الذراع الأيسر ممدود للأمام (الكف للأسفل). تدوير الذراع الأيمن بحيث يكون الكف لأعلى. تدوير الذراع الأيسر بحيث يكون الكف لأعلى. اليد اليمنى إلى الكتف الأيسر. اليد اليسرى إلى الكتف الأيمن. اليد اليمنى خلف الرأس. اليد اليسرى خلف الرأس. اليد اليمنى على الورك الأيسر. اليد اليسرى على الورك الأيمن. كلتا اليدين خلف الجسم. تتحرك كلتا اليدين للأمام. هز الجذع. استدارة ربع دورة إلى اليسار. كرر.	المكارنيا.

8. 4 - الأرشيف المعاصر (الفترة من عام 2000 حتى الآن).

تنتشر حركات الرقص الشعبية المعاصرة بشكل مختلف عن فترة الثمانينيات والتسعينيات - فوسائل التواصل الاجتماعي ومقاطع الفيديو القصيرة تحل محل مقاطع الفيديو الموسيقية باعتبارها الآلية الأساسية للنقل. يمكن أن تصبح حركة معروفة على مستوى العالم في غضون 48 ساعة. عمر هذه الحركات أقصر. ولكن غالبًا ما تشير هذه الحركات نفسها إلى تقاليد أقدم، مما يمنحها عمقًا أكبر مما يوحي به الأصل الفيروسي لها.

Move	نمط الخطوات.	الأصل / ما يشير إليه.	النوع / BPM الموسيقي
الدوغي.	انقل الوزن إلى اليسار. اسمح للكتف الأيسر بالنزول للأمام والأسفل مع انتقال الوزن إلى اليسار - انخفاض الكتف التدريجي. اعكس ذلك مع الجانب الأيمن. العنصر الأساسي هو انخفاض الكتف، وليس حركة القدم. تظل القدمان ثابتتين نسبيًا. الحركة بأكملها تتم عن طريق تدوير الجذع والكتفين بالتناوب، بحيث ينخفض أحد الكتفين في كل مرة.	Cali Swag District، عام 2010. وقد سُميت المجموعة نسبة إلى أغنية "My Dougie" التي أصدرها Lil Wil الرابر في وقت سابق (عام 2007). تشير كلمة "Dougie" إلى طريقة المشي المميزة في موسيقى الهيب هوب في التسعينيات، والتي تم تبسيطها لتصبح الحركة الأساسية: حركة تدوير الكتف التي تعبر عن الثقة والراحة.	نبضة في الدقيقة. هيب هوب، تراب، آر أند بي. حركة "ذا داغي" هي إيقاع بطيء - تفقد هويتها عند ارتفاع نبضات الدقائق حيث لا يمكن الشعور بتحريك الكتف بوضوح. 80-110
الناي نااي.	ابدأ بقدميك متباعدتين. ارفع الذراع الأيمن بشكل مستقيم فوق الرأس، مع ثني الكوع قليلاً، وراحة اليد مرتخية ومتدلية. دع الجانب الأيمن من الجسم يرتفع قليلاً مع الذراع. يتأرجح الذراع والجسم إلى اليمين مع الإيقاع بينما تقوم القدمان بحركة خفيفة. ببساطة: ذراع مرفوع، والجسم يتأرجح تحته، والقدمان تتحرك بخفة. "الناي نا" يتعلق بشكل خاص بمرونة الذراع المرفوعة - المعصم هو العنصر الأساسي.	Silento، 2015. رقصة مستوحاة من "Nae Nae" شخصية تدعى واندا في برنامج تلفزيوني اسمه "Martin" — أسلوب الحركة المميز لهذه الشخصية (حركات الذراعين والتأرجح) أصبح نموذجًا للرقص في دوائر موسيقى الهيب هوب في أتلانتا، قبل أن يقوم Silento بتحويله إلى رقصة محددة.	نبضة في الدقيقة. هيب هوب، آر أند بي، تراب. يمكن استخدامه مع حركات أخرى من سلسلة "الضربة/ناي ناي"". 80-110
الخيط.	قم بتحريك كلا الذراعين إلى اليمين في نفس الوقت مع تحريك الورك الأيسر إلى اليسار (يتحرك الوركان والذراعان في اتجاهين متعاكسين). حرك كلا الذراعين عبر المنتصف إلى	راسل هورنينغ ("فتى الحقيبة")، عام 2017 - انتشر على نطاق واسع عندما أداها في برنامج SNL. ذا فلوس" هي أول رقصة " نشأت حقًا من وسائل التواصل الاجتماعي وحققت	نبضة في الدقيقة. متعدد الاستخدامات - يظهر في سياقات تتراوح من حفلات أعياد الميلاد للأطفال إلى مسارح المهرجانات. رقصة 100-130

"الفلوس" خاصة بجيل معين بطريقة لا تتميز بها رقصة "الإلكتريك سلايد" - فهي تعكس الفترة التي تلي عام 2017.	انتشارًا واسعًا في أماكن الرقص. وهي تشير إلى تقنية "العزل" في موسيقى الهيب هوب: تحريك الجزء العلوي والسفلي من الجسم في اتجاهين متعاكسين في نفس الوقت.	اليسار مع تحريك الورك الأيمن إلى اليمين. النمط سريع - يجب أن تعبر الذراعان أمام الجسم في كل حركة، وتمران عبر المنتصف في كل مرة. السرعة هي الهدف: كلما كانت الحركة "الـ floss" أسرع، كان التأثير البصري أكثر إثارة للإعجاب.	
نبضة في 130-150 الدقيقة. موسيقى إلكترونية - تحديدًا الأنواع الأكثر حدة من الهاوس، والتكنو، والترانس. تصميم "الـ مصمم "shuffle" خصيصًا للموسيقى الإلكترونية، على عكس حركتي "Running Man" و "Cabbage Patch".	ملبورن، أستراليا، أواخر الثمانينيات: مشهد الحفلات الراقصة. أصبح معروفًا عالميًا من خلال ثقافة مهرجانات الموسيقى الإلكترونية في الفترة بين عامي 2000 و 2010. إنه أحد الرقصات القليلة التي نشأت في مشهد الحفلات الراقصة نفسه، وليس في موسيقى الهيب هوب أو البوب.	ارفع القدم اليمنى للأمام مع تقريب القدم اليسرى. أرجع القدم اليمنى إلى وضعية واسعة. الخطوة الأساسية هي: ركلة-خطوة، ركلة-خطوة - بالتناوب بين القدمين مع جودة مرنة محددة. النسخة المتقدمة تضيف حركة الذراعين الخاصة بـ "الرجل الجري" وتنوعات معقدة في حركات القدم. "الشفل" هي حركة خاصة تتم على الأرض - تظل القدمان قريبتين من الأرض بحركة انزلاقية.	الـ "ملبورن شفل".
نبضة في 90-120 الدقيقة. هيب هوب، تراب. تعمل حركة بشكل "The Woah" أفضل في المسارات التي تحتوي على ضربات هاي هات أو سنير قوية ومتميزة توفر لحظة واضحة للتزامن معها.	من أصول شارلوت، نورث كارولينا، من دوائر الهيب هوب، عام 2019. انتشر بشكل واسع على وسائل التواصل الاجتماعي. "الـ Woah" يشير إلى تقنية "التجميد" من رقص الفانك في السبعينيات - التوقف الحاد على الإيقاع باستخدام الجسم بالكامل - ومضغوطة في لحظة متكررة واحدة.	على إيقاع قوي (عادةً ما يكون ضربة صنج أو طبل)، توقف عن كل حركة وثبّت الجسم في وضع تجمد - ثم عد فورًا إلى الحركة. "الـ 'woah'" هي لحظة التجمد، وليست الحركة المحيطة بها. التوقيت هو كل شيء: يجب أن يحدث التوقف تمامًا مع الضربة، ويُحتفظ به لمدة إيقاع واحد بالضبط، ثم يتم تحريره.	الـ "واو".

8. 5 — الأرشيف اللاتيني.

تُعتبر رقصات اللاتين على الأرجح أقدم مساهمة تتطور باستمرار في ثقافة الرقص المعاصرة. لقد ساهمت السالسا، والكومبيا، والميرينغي، والباكاتشا، وأشكالها المتنوعة، في الموسيقى الإلكترونية وثقافة النوادي عبر أجيال متعددة. هذه ليست مجرد حركات خاصة بمقاهي اللاتين، بل هي أدوات يمكن استخدامها في سياقات مختلفة عند التكيف معها.

نطاق معدل ضربات القلب.	كيف ينتقل ذلك إلى حلبة رقص غير لاتينية؟	العنصر الأساسي.	تحريك / أسلوب
نبضة في 100-130 الدقيقة. ميرينغي، باشاتا، بعض أنواع الموسيقى الهاوس. مناسب للجميع ويمكن تعلمه خلال 30 ثانية من التعليمات.	خطوة الميرينج هي أقرب شيء إلى الإيقاع الأولي الشائع. وبسرعة 100-120 نبضة في الدقيقة، تتناسب مع العديد من السياقات الموسيقية غير اللاتينية. يمكن تطبيق التأكيد على الورك الموجود في الميرينج مباشرةً على موسيقى الهاوس - إضافة خطوة الميرينج إلى أغنية هاوس تجعل الإيقاع صحيحًا.	أبسط طريقة لتعلم الرقص اللاتيني: ضع القدم اليسرى في مكانها على رقم 1، ثم ضع القدم اليمنى في مكانها على رقم 2، وكرر ذلك. هذا كل شيء. السر: أضف حركة رفع للورك مع كل خطوة عن طريق الضغط قليلاً على مقدمة كل قدم عند وضعها، مما يسمح لورك تلك الجانب أن يرتفع بشكل طبيعي. رقصة الميرينجيه هي المشي في مكان واحد مع التركيز على حركة الورك. لديها العديد من الاختلافات ولكنها تبدأ هنا.	مرينغ مارس
نبضة في 75-110 الدقيقة. موسيقى كومبيا، وبعض موسيقى الهيب هوب والآر أند بي. تتميز الكومبيا الكولومبية والمكسيكية بإصدارات مختلفة قليلاً من هذه الخطوة - كلا الإصدارين صحيحان ويمكن تطبيقهما.	تتناسب موسيقى الكومبيا بوتيرة مناسبة (80-110 نبضة في الدقيقة) تمامًا مع العديد من سياقات موسيقى الري & بي وبوب والهيب هوب. يخلق الإيقاع البطيء في خطوة الكومبيا إحساسًا بالتأخير والتحرر يكمل إيقاعات التراب والهيب هوب البطيئة.	تعتمد رقصة الكومبيا على خطوة مميزة: معًا-جانبًا-معًا-جانبًا، حيث تلامس إحدى القدمين الأرض قليلًا قبل رفعها. تتقدم القدم اليسرى إلى اليسار، وتلامس القدم اليمنى الأرض ثم تتقدم بجانبها، ثم تتقدم القدم اليسرى مرة أخرى إلى اليسار، وتلامس القدم اليمنى الأرض وتقترب منها. هذه الحركة التي تلامس فيها القدم الأرض هي ما يجعل رقصة الكومبيا مميزة.	خطوة الكمبيا.
نبضة في 160-220 الدقيقة (تقليديًا) - ولكن يتم العد على الإيقاع 1-2-3، مما يجعلها تبدو وكأنها 80-110 نبضة في الدقيقة. السالسا هي النوع الموسيقي نفسه.	نادراً ما يمكن تطبيق أساسيات السالسا مباشرة في سياق النوادي غير اللاتينية، فالإيقاع محدد للغاية لدرجة أنه يتعارض مع معظم الموسيقى الإلكترونية. ما ينتقل هو مبدأ "حركة الورك في كل خطوة" واستخدام "التوقف كجزء من الرقصة". كلا	الخطوة الأساسية في السالسا تتكون من ست خطوات على مدى ثماني نبضات. خطوة للأمام بالقدم اليسرى (1)، خطوة إلى اليمين مع الثبات (2)، خطوة للخلف نحو المنتصف (3)، توقف (4). خطوة للخلف بالقدم اليمنى (5)، خطوة إلى اليسار مع الثبات (6)،	أساسيات السالسا.

	المبدأين ينطبقان على مختلف الأنواع الموسيقية.	خطوة للأمام نحو المنتصف (7)، توقف (8). التوقفات في النبضتين 4 و 8 مهمة بقدر أهمية الخطوات - فهي التي تجعل السالسا تتأرجح بدلاً من أن تكون رتيبة. كل شيء يتحرك من منطقة الحوض.	

8. 6 — التضليل.

بشكل منفصل لأنه يستحق قسمًا خاصًا به.

وفي أي نوع موسيقى. (BPM)، الدوران هو الحركة الأكثر شيوعًا وإتاحة على أي أرضية رقص، وبأي إيقاع كل تقاليد الرقص لها نسخة منها. يمكن لكل مستوى من المهارة تنفيذ بعض النسخ منها. وهو التعبير الجسدي الفوري عن السعادة المتاح للراقص المنفرد.

التنوعات.	ما الذي يجعل الأمر يبدو صحيحًا؟	الدوران الأساسي.
الدوران النصفي: 180 درجة. الأسهل. استخدمه للاتجاه إلى اتجاه جديد أثناء انتقال موسيقي. الدوران الكامل: 360 درجة. هو المعيار. قم بتنفيذه على إيقاع واضح - عادةً الإيقاع الأول من مقطع - وتهبط على الإيقاع الأول من المقطع التالي. الدوران المزدوج: دورتان كاملتان. يجب أن تكون الذراعين مشدودتين لكي يكون ذلك ممكنًا بالإيقاع المناسب للرقص. لا تحاول القيام به إلا إذا كنت مرتاحًا للدوران الواحد. الدوران بمساعدة الشريك: يأخذ شخص واحد يد الشخص الآخر، ويستخدم الراقص ذراعه للحصول على الزخم الأولي. يستخدم عالميًا في الرقص السوينغ والسالسا والرقص الشعبي ورقص النوادي.	تحديد النقطة: ابحث عن نقطة واحدة أمامك وحافظ على تركيز عينيك عليها لأطول فترة ممكنة أثناء الدوران، ثم حرك رأسك بسرعة في اللحظة الأخيرة للعثور عليها مرة أخرى. تُسمى هذه التقنية "تحديد النقطة" في الرقص الرسمي وتمنع الدوار أثناء الدورات المتعددة. يؤدي دوران يتم فيه تحديد النقطة بشكل صحيح إلى هبوط سلس. أما الدوران الذي لا يتم فيه تحديد النقطة، فإنه ينتهي بهز. الهبوط: يجب أن يكون الهبوط مدروسًا - التزم بالمكان الذي تنوي الهبوط فيه، وانهل إليه، واستقر. يبدو الدوران الذي يتباطأ تدريجيًا وكأنه فقدان للسيطرة. أما الدوران الذي يتم فيه الهبوط بشكل صحيح، فيبدو وكأنه قرار.	قف على القدم اليسرى. دع القدم اليمنى تدفع قليلاً لخلق دوران. حافظ على القدم اليسرى كنقطة ارتكاز. اسحب الذراعين نحو الجسم (متقاطعين عند الصدر أو مثبتين بإحكام على الجانبين) لزيادة سرعة الدوران - إنها فيزياء الزخم الزاوي: عندما تتحرك الكتلة أقرب إلى محور الدوران، يزداد تسارع الدوران. حرر الذراعين عندما يتباطأ الدوران للتوقف بشكل نظيف في الإيقاع التالي.

متى تقوم بالدوران: خلال انتقال مقطع موسيقي، عندما تصدر الموسيقى إيقاعًا تريد عندما يكون أرضية الرقص خالية (breakdown الـ) أن يعكسه جسمك. خلال فترة التوقف نسبيًا. عند المشي عبر أرضية الرقص والموسيقى تتطلب ذلك. يمكن تنفيذ الدوران في أي لحظة - إنه الإعلان المفاجئ للحركة على أرضية الرقص.

8. 7 — الفوغينج والبالروم: الأرشيف الذي ينتمي إلى هنا.

رقصة الفوغينغ، مشهد حفلات هارلم، من الستينيات حتى الآن - انتشرت عالميًا بفضل فيلم "باريس بورنينغ" (Paris is Burning) عام 1990 واستمرت في مجتمع الحفلات العالمي.

يستحق الفوغينغ أن يحظى بمدخل خاص في هذه المكتبة لأنه يمثل أكثر التقاليد تعبيرًا عن الرقص والهوية، وهو تقليد نشأ تحديدًا من مجتمعات السود واللاتينيين المثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومتحولي الجنس، وقد أثر في كل شيء بدءًا من أغنية مادونا عام 1990 وصولًا إلى كل عروض الأزياء المعاصرة التي تظهر في الحفلات الموسيقية حول العالم.

أسلوب	الجودة الأساسية.	ما الذي يتعلمه أي شخص يدرسه؟
الطريقة القديمة.	خطوط حادة، أوضاع ثابتة ثم الانتقال المفاجئ إلى الوضع التالي. حركة تحاكي أوضاع العرض من مجلة "فوغ" - الاسم يعكس ذلك حرفيًا. دقة متناهية في الخط والزاوية.	الوضعية هي خيار. حافظ عليها بإصرار. الالتزام بالوضعية - وليس جمالها نفسه - هو التقنية.
طريقة جديدة.	عناصر الانحناء، وحركات المفاصل المرنة، وزوايا متطرفة تدفع ضد حدود المرونة البشرية. الكمال التقني في تنفيذ الحركات الصعبة التي تتطلب مجهودًا بدنيًا.	الجسم أكثر قدرة مما تعتقد. أثر "New Way" على الرقص السائد وفتح آفاقًا لغة حركية لم تكن لتوجد لولا ذلك.
Vogue Femme	النعومة، والانسيابية، والأنوثة كما تتجلى من خلال الجسم بأكمله. خمسة عناصر: عروض المشي (Catwalk)، والمشي على أطراف أصابع القدمين (Duckwalk)، والأداء اليدوي (Hand Performance)، والأداء الأرضي (Floor Performance)، والدوران والانحناء (Spins and Dips). يتم تقييم كل عنصر بشكل منفصل في مسابقات الرقص.	الـ "ديب" - وهو السقوط على الأرض في هبوط مسيطر ومؤثر - هو خاتمة عرض "فوغ فام" المميزة. إنه رياضي، وأنيق، ويتطلب التزامًا كاملاً. الـ "ديب" الذي يتم بتردد ليس "ديب". الـ "ديب" الذي يتم بتصميم هو فن.

دليل الانتقال - برنامج "النواة العلاجية".

FINAL PUBLICATION ADDITIONS

8. 8 — 8.11

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep.

Clog · Irish Step · The Bonfire · The Plant

هذه هي الحركات التي ابتكرتها أرضية الرقص.

ليس من مقاطع الفيديو الموسيقية. ليس من استوديوهات الرقص. بل من مجتمعات احتاجت إلى لغة جسد للموسيقى التي لم تكن موجودة من قبل.

القسم 8.8 - أرشيف الثقافة الفرعية الإلكترونية.

ذا سينتوريون: كل نوع تطور لديه حركته الخاصة. الموسيقى كانت تتطلب استجابة جسدية لم تكن موجودة بعد. هذه هي النتائج.

على عكس الحركات الموضحة في الأقسام من 8.2 إلى 8.4 - والتي نشأت من موسيقى الهيب هوب والبوب والآر أند بي وتم توزيعها عبر وسائل الإعلام الرئيسية - فقد تم اختراع الحركات الموجودة في هذا القسم من قبل المجتمعات المحددة التي قامت ببناء مشاهد الموسيقى الإلكترونية التي أنتجتها. لم تظهر هذه الحركات في مقاطع الفيديو الموسيقية. انتشرت من شخص لآخر، ومن مكان إلى آخر، ومن مشهد إلى آخر. استغرق تسمية بعضها عقودًا. لا يزال البعض منها يُوصف بشكل أساسي من خلال العرض العملي بدلاً من التعليمات.

قطع الأشكال.

تشكيل الأنماط: المشاهد الموسيقية الإلكترونية في المملكة المتحدة - غاراج، هاوس، الفانكي البريطاني، إلكترونيك - من التسعينيات حتى الآن.

قطع الأشكال ليس حركة واحدة، بل هو فلسفة حركية خاصة بثقافة الموسيقى الإلكترونية في المملكة المتحدة. "الأشكال" هي الأنماط الهندسية التي تصنعها الجسد في الفضاء - الزوايا والخطوط والمواضع المحددة للأطراف وكيفية الانتقال بينها. "قطعها" هو فعل إجراء هذه التحولات بسرعة ودقة على الإيقاع.

ثقافة "الرقصات المنمقة" هي ثقافة بصرية، وقد نشأت في بيئات كان فيها الناس يشاهدون بعضهم البعض وهم يرقصون عن كثب، ويحترمون الدقة والإيقاعية فوق جميع الصفات الأخرى. الراقص الذي يؤدي الرقصات المنمقة يستجيب دائمًا للحظة الموسيقية المحددة، ولا يكرر أبدًا نمطًا ثابتًا.

عنصر.	ماذا يعني ذلك؟	كيفية تطويره؟
الشكل.	تكوين معين للجسم يُحافظ عليه لضربة أو اثنتين قبل الانتقال إلى الوضعية التالية. الذراع في زاوية محددة. الجذع يميل بزاوية معينة. الساقان في وضعية ثابتة. الشكل له هدف هندسي - إنه ليس مجرد وضع عشوائي، بل هو وضع متعمد.	انظر إلى جسدك في المرآة أثناء الاستماع إلى الموسيقى. ابحث عن المواقف التي تبدو طبيعية ومتناسبة مع الصوت. حافظ على كل وضع لمدة إيقاع واحد، ثم انتقل إلى الموقف التالي. الأشكال التي تناسبك هي تلك التي تنظر إليها وتفكر: نعم، هذا ما يبدو عليه هذا الموسيقى الآن.
القطع.	الانتقال بين الأشكال. القطع حاد - يحدث مع الإيقاع، وليس بين الإيقاعات. أنت في الشكل "أ"، ثم في الإيقاع الأول للجملة التالية، تكون في الشكل "ب". لا يوجد انتقال تدريجي. القطع متزامن مع الحدث الموسيقي الذي أدى إليه.	تدرب على الحركة دون القلق بشأن الأشكال في البداية. قف في أي وضع. مع إيقاع قوي: غيّر كل جزء من جسمك في نفس الوقت. الذراع يتحرك من الأسفل إلى الأعلى. الوزن ينتقل من اليمين إلى اليسار. الرأس يدور. كل شيء في وقت واحد، مع الإيقاع. هذه هي الحركة الأساسية. أضف الأشكال بمجرد أن تصبح الحركة طبيعية.
الاستجابة الموسيقية.	قطع الأشكال ليس تصميمًا للحركات (كوريغرافيا). نفس الشخص سيقوم بقطع أشكال مختلفة في نفس المقطوعة الموسيقية في ليالٍ مختلفة، لأن هذه الأشكال تتفاعل مع ما تفعله الموسيقى في الوقت الحالي - الإيقاع، والتصاعد، والضربة الصوتية الخاصة على الإيقاع الثالث من هذا الجزء، والنغمة المنخفضة التي تأتي بشكل غير متوقع.	استمع إلى الأحداث الموسيقية التي تتطلب استجابة. صدى السينث عالي النبرة يتطلب حركة حادة وصاعدة. انخفاض صوت الجهير يتطلب حركة ثقيلة وهابطة. فترة التصاعد تتطلب تراكم الطاقة في الجسم. قم بتشكيل حركاتك وفقًا لهذه الأحداث، وليس وفقًا للوقت.

نطاق نبضات القلب: ١١٨-١٣٥ نبضة في الدقيقة - موسيقى "يو كي جراج"، "يو كي هاوس"، "يو كي فانكي"، وبعض أنواع "جريم". هذا النطاق الزمني يسمح بحدوث الأحداث الموسيقية بشكل متكرر بما يكفي لعمل انتقالات بينها، ولكنه أيضًا بطيء بما يكفي بحيث يمكن إدراك كل شكل (عنصر موسيقي) وفهمه بوضوح.

المشهد: نوادي لندن، فعاليات موسيقى الـ UK garage، جمالية برنامج Boiler Room. يُرتبط أسلوب "الرقص المتقن" بجودة معينة من الذوق الموسيقي ورقي الحضور في ثقافة الموسيقى الإلكترونية البريطانية. الشخص الذي يرقص بأسلوب متقن في فعالية موسيقية إلكترونية بريطانية لا يؤدي عرضًا للجمهور، بل إنه يدخل في حوار مع الموسيقى، والجمهور مدعو لمشاهدة هذا الحوار.

مفردات تقنية كاملة: "ملبورن شفل" الـ.

رقصة ميلبورن شافل:
ميلبورن، أستراليا - مشهد الحفلات السرية (الـ "ريف") في أواخر الثمانينيات، وانتشار عالمي من خلال موسيقى الـ EDM في العقد الثاني من القرن الحادي والعشرين.

يقدم هذا القسم المصطلحات التقنية الكاملة. "الشفل" هي مجموعة من الحركات المترابطة، تتميز بحركة الكعب والإصبع، وجودة اتصال محددة بالأرض، وحركة انزلاقية تميزها عن كل حركة أخرى في سياق الرقص الإلكتروني. BPM تناول القسم الثالث من هذا الدليل حركة "الشفل" في خريطة

الأساس - "تي-ستيب" الـ.

ما هو الشكل الذي يبدو عليه عند التصحيح؟	العنصر التقني الرئيسي.	نمط الخطوات.
حركة جانبية سلسة وانسيابية. يظل الجسم على نفس الارتفاع - لا يوجد حركة صعود وهبوط. يتم نقل الوزن أفقيًا، وليس رأسيًا. تتدلى الذراعان بشكل طبيعي أو تتأرجحان في الاتجاه المعاكس للقدم التي تخطو. من مسافة بعيدة: شخص يتحرك جانبًا بحركة انسيابية، والأقدام بالكاد ترفع عن الأرض.	الخطوة. القدم التي تتبع لا ترفع بل تنزلق على سطح الأرض. تتميز خطوة "الشفل" بجودة الانزلاق في القدم التي تتبع. الخطوات المرفوعة والمتبعة تبدو وكأنها مشي. الأقدام المنزلقة تبدو وكأنها خطوة "شفل". الطرف الخارجي للقدم عند العبور. عندما تعبر القدم من الأمام، ينحرف إصبع القدم إلى الخارج - وهذا هو "العمود الت" (T bar). بدون انحراف إصبع القدم، يبدو العبور وكأنه تعثر. ومع الانحراف، يبدو الأمر مقصودًا.	الخطوة الجانبية اليمنى: تتقدم القدم اليمنى إلى اليمين. تنزلق القدم اليسرى لتلتقي بها. تتقدم القدم اليمنى يمينًا مرة أخرى. تعبر القدم اليسرى أمام القدم اليمنى، مع توجيه إصبع القدم يسارًا لتشكيل الخط الأفقي لحرف ("T"). ينتقل الوزن إلى القدم اليسرى المتقاطعة. الخطوة الجانبية اليسرى (مرآة): تتقدم القدم اليسرى إلى اليسار. تنزلق القدم اليمنى لتلتقي بها. تتقدم القدم اليسرى يسارًا مرة أخرى. تعبر القدم اليمنى أمام القدم اليسرى، مع توجيه إصبع القدم يمينًا. تتكرر النمط، بالتناوب بين اليمين واليسار. والنتيجة هي نمط انزلاقي من جانب إلى آخر، حيث تخلق الخطوة المتقاطعة شكل حرف "T" في نهاية كل وحدة.

المستوى المتوسط - X الخطوة.

العلاقة مع خطوة "تي".	العنصر التقني الرئيسي.	نمط الخطوة.

"T" وخطوة "X" يمكن دمج خطوة في نفس التسلسل. توفر خطوة حركة جانبية. بينما توفر خطوة "T" نمطًا بصريًا ثابتًا. يقوم الراقص "X" الماهر بالتبديل بينهما بناءً على مقدار المساحة المتاحة وماذا تفعل الموسيقى.	يجب أن يكون الخطوة المتقاطعة عبارة عن خطوة متقاطعة حقيقية - يجب أن يمر القدم الأمامي أمام القدم الثابتة، وليس بجانبها. تبدو الخطوة المتقاطعة الظاهرية غير واثقة. تخلق الخطوة المتقاطعة بصريًا. يجب أن "X" الحقيقية حرف تكون الخطوة للخارج واسعة حقًا - على الأقل بعرض الكتف. التباين والوقفة الواسعة هو "X" بين حرف ما يخلق الإيقاع البصري للخطوة.	ابدأ مع القدمين متجاورين: النبضة الأولى: تتقاطع القدم اليمنى فوق القدم اليسرى (في الأمام) - الآن القدمان في وضع يشبه حرف "X"، حيث تكون القدم اليمنى فوق القدم اليسرى. النبضة الثانية: تخرج القدم اليسرى إلى اليسار - تتفكك القدمان، وتقف على مسافة واسعة. النبضة الثالثة: تتقاطع القدم اليسرى فوق القدم اليمنى (في الأمام) - وضع يشبه حرف "X"، حيث تكون القدم اليسرى فوق القدم اليمنى. النبضة الرابعة: تخرج القدم اليمنى إلى اليمين - تتفكك القدمان. "X" يرسم هذا النمط حرف على الأرض بمسار القدم التي تتقاطع.

The Running Man (الإصدار الإلكتروني / العشوائي).

يختلف عن رقصة "رنينغ مان" في موسيقى الهيب هوب في الثمانينيات المذكورة في القسم 8.2. رقصة "رنينغ مان" المتغيرة هي نسخة منشئة للوهم البصري نفسه، تتميز بالانزلاق والحركة.

ما الذي يميزه عن النسخة الهيب هوب؟	نمط "الرجل الجريء" المتداخل.
يرفع رَجُل الرقص الهيب هوب الركبة عالياً ويقفز. يحافظ رَجُل الرقص "شفل" على الحركة منخفضة وسلسة - تكون الركلة امتداداً منخفضاً، وتبقى القدم قريبة من الأرض، يخلق الهبوط بالكعب والاصبع انزلاقاً بدلاً من القفز. النتيجة: يبدو رَجُل الرقص الهيب هوب رياضياً ومليئاً بالطاقة. يبدو رَجُل الرقص "شفل" وكأن الجسم يُسحب بواسطة تيار - حركة إلى الأمام بأقل جهد ممكن. الأرض هي الوسيط، وليست عائقاً.	القدم اليمنى تتقدم للأمام (بشكل منخفض - أقل من ارتفاع الركبة، مع رفع أصابع القدم) بينما تنزلق القدم اليسرى للخلف على الأرض. تنزل القدم اليمنى أولاً بكعبها بينما تندفع القدم اليسرى للأمام في نفس الوقت. تنزل القدم اليسرى أولاً بكعبها بينما تندفع القدم اليمنى للأمام. حركة الكعب والاصبع تخلق الحركة الانسيابية: يبدأ الكعب بالنزول أولاً، ثم ينتقل الوزن تدريجياً إلى الأصابع، بينما تقوم القدم المقابلة بحركتها.

أكثر X-Step و T-Step تعتبر حركتا BPM. لجميع الحركات الثلاث: BPM 160-128 نطاق عبر النطاق الكامل، ولكنها تصبح Running Man تعمل حركة BPM. فعالية عند 145-130 للحفاظ على الجودة - حيث تتحول إلى حركة طحن بدلاً من BPM صعبة للغاية فوق 155 الانزلاق.

DnB — مفردات حركة الدرم آند بيس.

DnB / Jungle footwork ظهرت موسيقى الجانغل في المملكة المتحدة: من ثقافة الـ "ساوند سيستم" في الفترة بين عامي 1992 و 1994، بينما بدأت موسيقى Drum and Bass 1994 في التبلور رسميًا اعتبارًا من عام.

الانتقال إلى صوت الطبل الرئيسي بوتيرة نصف الإيقاع DnB: القسم الثالث قدم التعليمات الأساسية لـ (ما يعادل 80 نبضة في الدقيقة)، وليس الإيقاع الكامل (160-180 نبضة في الدقيقة). هذا هو المفتاح. إليكم المفردات الكاملة.

Move	نمط.	الأصل / السياق الثقافي	عندما يظهر.
The Jungle Skank	تراجع على القدم اليمنى. تمدد القدم اليسرى إلى الأمام والخارج (ركلة منخفضة باتجاه الأمام الأيسر). أعد القدم اليسرى إلى المنتصف. تراجع على القدم اليسرى. تمدد القدم اليمنى إلى الأمام والخارج (باتجاه الأمام الأيمن). أعدها. يكون الميل واضحًا - يميل الجزء العلوي من الجسم للخلف عندما تمتد القدم إلى الأمام، مما يخلق توازنًا مضادًا. هذه ليست حركة صغيرة.	من قلب ثقافة الساوند سيستم في منطقة الكاريبي، "السكانك" هو حركة في موسيقى الريغي والدانسهول التي استوعبتها موسيقى الجونغل عندما دمجت ثقافة الساوند سيستم مع الإيقاعات المقطعة. وعندما احتفظت موسيقى الجونغل بحركة "السكانك"، فقد حافظت على الذاكرة الحسية لأصولها في مجتمعات المهاجرين الكاريبيين في لندن.	عندما يكون خط الباس بارزًا، وتكون الإيقاعات المتكسرة في جزء متدفق وليس في ذروة الطاقة. "السكانك" يمنح إحساسًا بالتنفس - فهو مخصص للفترات الانتقالية بقدر ما هو مخصص للنقاط الحاسمة.
الخطوة الخاصة بـ DnB.	كما تم تقديمه في القسم 3: انتقل إلى ضربة منتصف الإيقاع. ضع القدم اليمنى للأمام على إيقاع منتصف الإيقاع (لكل نبضة ثانية من العد السريع). ضع القدم اليسرى للأمام على إيقاع منتصف الإيقاع التالي. يتحرك الجسم قليلاً إلى الأمام مع كل خطوة، ثم يعود إلى المنتصف. أضف حركة "طرق" لكل خطوة - يجب أن تصل القدم، وليس تلمس الأرض بخفة.	تجمع هذه الخطوة بين جودة الهبوط القوي المميزة لموسيقى "جابير" والإيقاع المتتالي لموسيقى "درم آند بيس". المفتاح هنا هو الإحساس بالإيقاع البطيء: موسيقى "درم آند بيس" هي أسرع أنواع الموسيقى في هذا الدليل، ولكنها تُشعر بأنها الأنسب عند الاستماع إليها بوتيرة حركة بطيئة.	على مدار الوقت، تعتبر خطوة DnB هي الحركة الافتراضية لأي شخص اكتشف إيقاع الـ "half-time".
The DnB Headnod	ليس الإيماء المستمر الذي تم تحديده على أنه مشكلة في القسم الخامس. إن حركة الرأس المميزة لموسيقى درم آند بيس هي حركة أمامية لأسفل واضحة على إيقاع الـ "هاف تايم"، يتم تثبيتها لفترة وجيزة في الأسفل، ثم تعود. إنها بطيئة. وهي ذات وزن. تتبع الترددات المنخفضة، وليس الإيقاع المكسور. بالإضافة	إن الاستجابة الطبيعية لخصائص إنتاج موسيقى درم آند باس تتمثل في أن ترددات الصوت الجهير المنخفضة التي تتردد في الجسم والإيقاعات السريعة التي تتجاوزها تخلق تجربة متعددة المستويات. الإيماء بالرأس يحدث على مستوى الصوت الجهير المنخفض.	أثناء المقاطع ذات الإيقاعات الثقيلة والأجزاء المتدفقة.

	إلى خطوة درم آند بيس، تجعل حركة الرأس هذه الجزء العلوي من الجسم يشارك في إحساس الـ هاف تايم"".		
عندما يرتفع صوت الجهير. ليس في كل نبضة - بل عندما ترتفع وتتدفق خطوط الجهير نفسها.	غالبًا ما يكون خط الأساس متذبذبًا DnB في موسيقى وقويًا. موجة جسدية تتبع قوة خط الأساس - تبدأ من أسفل الظهر، وتنتقل عبر العمود الفقري، وتتلاشى من خلال الكتفين - تعكس هذا التذبذب على مستوى الجسم. ليست حركة دائرية كاملة للجسم كما في مصطلحات الهيب هوب. بل هي اهتزاز أدق خاص بخط الأساس، يبدأ من أسفل الظهر ويصعد.	خطوط البيس في موسيقى الجونغل ودرم آند بيس تتميز بجودة معينة من الحركة والانسيابية، وهي مختلفة عن خطوط البيس المربعة في التكنو أو الإيقاع الثابت في الهوس. "الرول-ثرو" هو الاستجابة الطبيعية للجسم لهذه الخاصية.	التمرير السريع.

هاكن وموز.

هاكن: مشهد "جابير" و"هاردمكور" الهولندي - روتردام، أوائل التسعينيات - كلمة "هاكن" تعني "تقطيع" أو "تكسير" باللغة الهولندية.

Muzz: تلاقح بين الثقافة الهندية والباكستانية في المملكة المتحدة مع موسيقى الـ "هاردميت" - من عام 2000 حتى الآن.

"السنتوريون" - الساق هي الأداة. كل شيء آخر هو مجرد إضافة.

هاكن هو أحد أكثر الرقصات التي تتطلب مجهودًا بدنيًا في هذا الدليل. عند إيقاعات الغبير والهاردكور (150-220 نبضة في الدقيقة)، فإن أداء الهاكن المستمر يماثل التدريب المتقطع عالي الكثافة. كما أنه، في أفضل حالاته، أحد أكثر الرقصات التي تجذب الانتباه بصريًا - الدقة السريعة لضربات الساقين المتناوبة بسرعة تخلق جودة ميكانيكية آسرة تعكس الحدة الميكانيكية للموسيقى التي تنتمي إليها.

أسلوب	النمط.	ملاحظات فنية.
أساسيات هاكين.	قف مع وضع القدمين على مسافة عرض الكتفين. في كل ضربة للطبول: ارفع الساق اليمنى للأمام والأعلى، وفي نفس الوقت أنزل الساق اليسرى لتحمل الوزن. في الضربة التالية: ارفع الساق اليسرى للأمام، وانقل الوزن إلى اليمين. تتبادل الركلات تمامًا مع ضربات الطبول. ارتفاع الركلة: من مستوى الكاحل إلى مستوى الركبة في النسخة الأساسية. تكون الركلة للأمام، وليست للجانب. يرتفع الركبة، وتمتد الساق السفلى، ويرتفع القدم، ثم تعود القدم إلى الأسفل أثناء انتقال الوزن.	الجزء العلوي من الجسم: في أساسيات الهاكن، يكون ثابتًا نسبيًا - الذراعان تتدلى أو تكون مرتخية قليلًا. الحركة تحدث بشكل كامل تقريبًا أسفل الخصر. التباين بين حركة الساقين المتفجرة والجزء العلوي من الجسم المتحكم فيه هو ما يميز الهاكن بصريًا. التحدي الإيقاعي: الهاكن الأساسي عند 160 نبضة في الدقيقة يعتبر تمرينًا للقلب والأوعية الدموية. وعند 180 نبضة في الدقيقة، يصبح تدريبًا رياضيًا. وعند 200 نبضة في الدقيقة، يتطلب استعدادًا بدنيًا حقيقيًا. لا تحاول ممارسة الهاكن السريع لفترات طويلة دون تهيئة الجسم.
الركلات المتقدمة (الركلات العالية).	ترتفع الركبة إلى مستوى الورك أو أعلى. يمد الكعب الساق السفلى للأمام بحيث يصل القدم إلى الأمام على مستوى الخصر أو أعلى. العودة سريعة - يجب أن تعود القدم بسرعة لتهبط ونقل الوزن للركلة الأخرى. يتطلب ذلك قوة عضلات الفخذ وثبات العضلات سريعة الانقباض.	يمكن للجزء العلوي من الجسم أن يميل للخلف قليلاً أثناء تقدم الركلة - نفس مبدأ التوازن المعاكس كما في حركة "جنجل سكنك" ولكن بدرجة أكبر. بدون هذا الميل الخلفي، فإن الركلات العالية جدًا تسحب الجسم بأكمله إلى الأمام ويصبح التوازن غير مستقر. الذراعان: بعض أساليب هاكين تتمايل الذراعين للأمام مقابل الساق التي تركل (مثل حركة ذراع أثناء الجري). والبعض الآخر يبقي الذراعين ثابتين. كلاهما صحيح.
موز - النسخة البريطانية.	تتميز هذه الرقصة بهيكل تبادلي لضربات الساق، مثل رقصة "هاكن"، ولكن بإيقاعات مختلفة وطابع جمالي مختلف. تخلق موسيقى "موز" (نوع من الموسيقى الإلكترونية البريطانية	تعتبر ساحة الرقص في "موز" سياقًا ثقافيًا خاصًا بها - فالأغاني تحتوي على عناصر من موسيقى جنوب آسيا (إيقاعات الطبلة، والهياكل اللحنية، وعينات صوتية من موسيقى بوليوود أو

البنجاب) بالإضافة إلى إيقاع الطبول القوي المميز لموسيقى الهاردكور. الرقص الذي ينبع من هذا المزيج ليس مجرد رقصة "هاكن" ولا مجرد رقصة "بانغرا". إنه شيء ثالث، خاص بتلك المجتمعات وفي تلك الفعاليات.	المستوحاة من جنوب آسيا) سياقًا يلتقي فيه أسلوب رقصة "هاكن" مع تقاليد حركة "بانغرا" في نوادي الجالية الآسيوية الجنوبية. عنصر "بانغرا": تتضمن بعض حركات الرقص "موز" تفعيلًا للجذع غير موجود في رقصة "هاكن" التقليدية، وهو إشراك طفيف للجزء العلوي من الجسم يشير إلى حركات الذراعين في رقصة "بانغرا"، مع الحفاظ على حركة الساق الرئيسية.	

التحضير البدني لـ "هاكن": إذا كنت تنوي ممارسة "هاكن" بوتيرة عالية، فإن التحضيرات التالية تقلل من خطر الإصابة: تمارين إطالة عضلات الفخذ قبل الحدث (حيث أن حركة رفع الركبة المتكررة تعمل بشكل مكثف على عضلات الفخذ)، وتهيئة عضلات الساق وأوتار الركبة (الساق التي تهبط عليها تتعرض لضغط شديد في كل ضربة)، وإدارة الإلكتروليتات (تؤدي ممارسة "هاكن" إلى استنزاف البوتاسيوم والمغنيسيوم بسرعة من خلال التعرق عند مستوى عالٍ). ينطبق بروتوكول الإلكتروليتات الملحق بـ "Recovery Kernel" بشكل مباشر.

كلمات متعلقة بحركة الدبستيب.

رقصة الدبستيب.
دبستيب بريطاني من جنوب لندن، الفترة: 2001-2006.
في حقبة سكرليكس، "انتشار عالمي مع موسيقى "بروستيب (brostep)" الفترة: 2010-2014.

أنشأت موسيقى الدبستيب مفرداتها الخاصة للحركة لأنها ابتكرت موسيقى لم تكن أي تقنية رقص موجودة قادرة على الاستجابة لها. التردد الجهير، والإيقاع البطيء، والسقوط المفاجئ للجهير بعد صمت طويل، والتأثيرات الرقمية المشوهة - كل هذه العناصر تطلبت استجابات حركية جديدة.

Move	كيفية تنفيذها؟	ما الذي يستجيب له في الموسيقى؟	الجودة عندما تكون صحيحة.
The Drop Lock.	أثناء فترة التصاعد (عندما تتراكم الطاقة الموسيقية قبل الذروة): قم بتجميع التوتر الجسدي - ارفع ذراعيك، وانحنِ بجسمك إلى الأمام، وشدّ عضلاتك. في اللحظة الدقيقة للذروة: تجمد كل جزء من الجسم في وقت واحد. ثم: حرر جسمك ليتحرك بالطريقة التي تتطلبها الذروة.	انخفاض الصوت الجهير. الصمت الذي يسبقه. اللحظة المحددة لأقصى طاقة مُطلقة. "القفزة" هي استجابة الجسم للتوقف المفاجئ قبل الإطلاق.	مثل صورة التقطت في لحظة أقصى طاقة - الجسم في الوضع الذي كان على وشك الانفجار. ثم الانفجار.
الارتعاش.	يتذبذب صوت "ووبل باس"	تعديل تردد منخفض (LFO)	يبدو أن الجسم يهتز -

اهتزاز سريع ولكنه متحكم فيه للجذع أو الذراعين يتطابق مع تردد الاهتزاز. من مسافة بعيدة: شخص يتردد صداه مع الموسيقى بتردد أقل من الإيقاع المرئي.	الذي يخلق صوت "الاهتزاز" في الباس. الاهتزاز هو صوت يتم إنشاؤه عن طريق جعل أحد المعلمات يتذبذب بمعدل معين. يمكن للجسم أن يتذبذب بنفس المعدل.	(الصوت المميز في إنتاج موسيقى الدبستيب) بشكل إيقاعي - فهو ينبض بطريقة لها تردد معين. حرك ذراعيك أو جذعك أو الجسم بأكمله بالتزامن مع نبض "الووبل". هذا ليس على الإيقاع - بل هو على تردد "الووبل"، والذي عادة ما يكون أسرع من الإيقاع ومستقل عنه إيقاعيًا.	
دقة آلية. التوقف تام. التكرار دقيق. العودة إلى الحركة مفاجئة. رقصة الخلل هي العنصر الأكثر تطلبًا من الناحية الفنية في مفردات موسيقى الدبستيب لأنها تتطلب تحكمًا كاملاً بالجسم في لحظة العشوائية الظاهرة.	الطبيعة الرقمية لإنتاج موسيقى الدبستيب - العناصر الاصطناعية المتعمدة في إنتاج الموسيقى الإلكترونية والتي يتم إبرازها كعناصر جمالية. التقطيع، والتكرار، والقطع - في بعض الأحيان، تبدو الموسيقى وكأنها تفعل أشياء تشبه الأخطاء. والجسم يعكس ذلك.	عندما يحتوي التسجيل الموسيقي على تشويش رقمي - مثل التلعثم أو التكرار أو العطل - فإن الجسم يتفاعل معه بنفس الطريقة. في منتصف الحركة: تجمد. تكرار. التجمد في نفس الوضعية. التحرك مرة أخرى. يجسد الجسم هذا الخطأ الرقمي. وهذا يتطلب رد فعل سريع - يجب توقع العطل (من معرفة المسار) أو تنفيذه بمجرد سماعه.	الخلل.
قوي، ثقيل، راسخ. الجسم لا يطفو - بل هو مثبت. كل ضربة تصيب الهدف.	إن العنف الجسدي الظاهر في بعض إنتاجات موسيقى الدبستيب - حيث يكون صوت الجهير مرتفعًا جدًا، والإيقاع مشوهًا، والانخفاضات الإيقاعية قوية. هذه الموسيقى تخيف جسديًا. ردة فعل الكرومب مناسبة جسديًا.	أدت خطوط البيس القوية في موسيقى الدبستيب إلى ظهور "كرومب" - وهي أسلوب قوي يركز على الصدر، ويتميز بالضربات، وينحدر من منطقة جنوب وسط لوس أنجلوس - في سياقات الموسيقى الإلكترونية. تتضمن حركات الكرومب: انتفاخ الصدر المفاجئ عند ضربة البيس، وسحب الذراعين (واسعة وقوية)، والضربات التي تتزامن مع الإيقاع. أضافت عناصر "كرومب" في رقصات الدبستيب تقليد الحركة الأكثر كثافة من الناحية البدنية في موسيقى الهيب هوب إلى سياق الموسيقى الإلكترونية.	عنصر كرومب.

الطبول الإيرلندية والرقص الأيرلندي: إيقاعات شعبية لا تفارق الأرض.

رقصة الكلوغ: مجتمعات صناعية في شمال إنجلترا - من القرن الثامن عشر حتى الآن.
رقصة الخطوات الأيرلندية: أيرلندا، من القرن السابع عشر حتى الآن.

ذا سينتوريون - أقدم إيقاع للقدم على أرضية الرقص الحديثة. لم يختفِ، بل تغير مظهره فقط.

رقصة الكلوغ والرقص الأيرلندي ليسان مجرد بقايا من الماضي. إن الحمض النووي لهما موجود في حركات القدم السريعة لكل نوع من أنواع الرقص الإلكتروني الموجودة في هذا الدليل. حركة الكعب والإصبع في رقصة ميلبورن شافل مرتبطة بشكل مباشر بحركة الكعب والإصبع في رقصة الكلوغ. الإيقاع السريع للقدم في رقصة هاكن هو نفس مبدأ حركات القدم فائقة السرعة في الرقص الأيرلندي - القوة من خلال الساق، والسرعة من خلال القدم، وجزء علوي من الجسم ثابت يسمح للساقين بأداء أقصى قدر من العمل.

كلا التقاليد تشتركان أيضًا في شيء مع فلسفة الموسيقى الإلكترونية المتمثلة في الإيقاع: فهي إيقاعية. جسم الراقص هو آلة تصدر صوتًا عن طريق ضرب الأرض. هذا ليس مجرد استعارة في الرقص التقليدي على الأحذية الخشبية - أحذية الراقص المصنوعة من الخشب هي حرفيًا آلات إيقاعية. الأرض هي الطبل. الجسم يعزف عليها.

تقاليد.	المبدأ الفيزيائي الأساسي.	ما الذي يمنحه لراقص الرقص الإلكتروني الحديث؟
رقصة الكلوغ الإنجليزية الشمالية.	يتميز الحذاء بنعل خشبي يصدر صوتًا مسموعًا عند ملامسته للأرض. لذلك، فإن الرقصة هي في الأساس إيقاعية - كل خطوة هي ضربة. إيقاع الرقصة هو أيضًا صوت الرقصة. الإيقاف المزدوج (الارتكاز على الكعب ثم مقدمة القدم بالتناوب السريع)، والضربة (النزول بالوزن الكامل)، والإيقاع (الارتكاز بالكعب مع بقاء مقدمة القدم لأسفل): هذه هي المفردات.	التحكم في الكعب والأصابع: القدرة على الهبوط بالكعب أولاً والانزلاق حتى الوصول إلى الأصابع، أو الهبوط بالأصابع أولاً والتحكم في وصول الكعب، هي نفس المهارة التي تجعل حركة "ملبورن شفل" سلسة. لقد دربت تقاليد الأحذية الخشبية هذه المهارة لعدة قرون. والمبدأ ينطبق مباشرة.
رقصة الخطوات الأيرلندية.	الجسم العلوي المتصلب والجزء السفلي القوي هما السمة الفيزيائية المميزة. الذراعان تتدلى على الجانبين - بشكل ثابت تمامًا. كل الحركة تكون من منطقة الورك إلى الأسفل. تقوم القدمان بتنفيذ أنماط سريعة ودقيقة للغاية من الضربات والقفزات والنقرات بينما يظل الجزء العلوي من الجسم متحكمًا ومستقيماً. يبدو الجسم هادئًا فوق الخصر بينما تقوم القدمان بأشياء مستحيلة أسفله.	مبدأ تجزئة الجسم: القدرة على جعل الجزء العلوي والسفلي من الجسم يقومان بأشياء مختلفة تمامًا في نفس الوقت. هذه هي نفس المهارة المطلوبة لـ: * هاكن" (الأرجل نشطة، والجزء " العلوي من الجسم متحكم به). * تشكيل الأشكال (الذراعين والأرجل ينفذان أنماطًا مستقلة). * حركة "دابستيب جلِتش" (الجزء السفلي من الجسم يستمر في الحركة بينما الجزء العلوي يتجمد).

تقنية الرقص الأيرلندية هي مثال ممتاز على هذا التجزئة.		
التعرف: عندما ترى قرعًا سريعًا للأقدام على أرضية رقص إلكترونية، فهذا هو نفس التقليد الجسدي لرقصة الكلوغ. وعندما ترى جزءًا علويًا من الجسم جامدًا مع أرجل متفجرة في تقنية الهاكن، فهذه هي مبادئ الرقص الأيرلندي. إن الاعتراف بذلك لا يقلل من قيمة هذه الأشكال، بل يوضح عمق التقاليد الإيقاعية البشرية التي تنتمي إليها.	في فعاليات موسيقى الـ psytrance والـ hard techno: راقبوا حركة أقدام أي شخص يقوم بحركات سريعة ومتكررة - فهم يؤدون حركات تشبه رقصة الكلوغ (رقصة شعبية) باستخدام الأحذية الرياضية. الجسم الذي اختاروه للحضور إلى حفلة في عام 2024 قد يحمل علاقة بتقاليد إيقاعية شعبية عمرها 300 عام، وقد لا يدركون ذلك.	الانتقال إلى الموسيقى الإلكترونية.

التطبيق العملي: إذا كنت ترغب في تحسين حركات "هاكن" أو خطوات القدم السريعة، فابحث عن مقاطع فيديو تعليمية لرقصات "كلوغ" والرقص الأيرلندي، مع التركيز تحديدًا على تقنية الكعب والإصبع والتحكم في ضربة القدم. التدريب الذي طوره راقصو الفولكلور عبر القرون لتحسين تلك المهارات محددة يمكن تطبيقه مباشرة على مفردات الرقص الموسيقي الإلكتروني. هذا ليس تدريبًا متقاطعًا كنوع من التجديد، بل هو الوصول إلى نفس المصدر.

القسم 8.9 - النموذجان الأوليان اللتان لا أحد يذكرهما.

السينتوريون" - بعض الناس هم نار، وبعضهم الآخر هم نبات. كلاهما صحيح. لا يوجد " خطأ في أحدهما.

كل حلبة رقص بها أمثال هؤلاء. لا أحد يحددهم رسميًا. إنهم غير مذكورين في أي دليل. لكنهم حقيقيون مثل خطوة "تي" والـ "إلكتريك سلايد" - تعبيرات جسدية متسقة عبر الأماكن، وعبر العقود، وعبر القارات، لدرجة أنها تشكل نماذج أصلية حقيقية للحركة البشرية في بيئة موسيقية.

تظهر هذه النماط بشكل أوضح عندما يكون الراقص في مكان مرتفع - على مكبر صوت، أو منصة، أو صندوق رقص، أو منبر. عندما يكون الراقص فوق مستوى الجمهور، ومع وجود أعين الجميع في القاعة موجهة إليه، يميل الناس إلى الانغماس في أحد هذين النمطين. ليس عن قصد - بل بدافع الغريزة. الموسيقى والارتفاع معًا يكشفان شيئًا عن الطريقة التي يريد بها الجسم أن يكون في العالم.

النار.

على الأرض - يصبح بعض الأشخاص أشعل نارًا عندما تصل الموسيقى إلى ذروتها. إنهم يتمددون. إنهم يتوسعون. إنهم يرمون الشرر.

راقص "بونفير" على الصندوق هو ظاهرة جسدية محددة ولا يمكن الخلط فيها. يتمدد الجسم إلى الأعلى وإلى الخارج. تمتد الذراعان. تتسع الأصابع وتنتشر. الحركة موجهة للأعلى - وهي حركة صعودية، تسعى إلى ارتفاع أكبر مما يوفره الصندوق بالفعل. يحاول الجسم أن يصبح أكبر مما هو عليه.

مسؤولية المنصب الرفيع.	حركة تحريك تغيير انتقال نقل إزاحة ترجمة دوران لف التفاف اهتزاز ارتعاش قفزة خطوة مشية ركض جري سباحة طيران تسلق زحف انحناء ميل	الخصائص الفيزيائية.

	انحدار **صعود** **هبوط** **سقوط** **انزلاق** **تدفق** **اندفاع** **تأرجح** **ترنح** **تذبذب** **ارتداد** **ارتجاج** **اهتزاز** **تموج** **تقلب** **دوران** **لف** **التفاف** **اهتزاز** **ارتعاش** **قفزة** **خطوة** **مشية** **ركض** **جري** **سباحة** **طيران** **تسلق** **زحف** **انحناء** **ميل** **انحدار** **صعود** **هبوط** **سقوط** **انزلاق** **تدفق** **اندفاع** **تأرجح** **ترنح** **تذبذب** **ارتداد** **ارتجاج** **اهتزاز** **تموج** **تقلب**	
راقص الصندوق هو إشارة بصرية. ينظر الأشخاص الموجودون أسفلهم إلى الأعلى. إن طاقة راقص الصندوق تنتقل عبر الغرفة قبل طاقة أي راقص آخر. يستمد الجمهور القريب طاقته من الشخص الموجود على ارتفاع	THE REACH: إحدى الذراعين أو كلتاهما تمتدان بشكل كامل إلى الأعلى، والأصابع متباعدة كما لو كانت تلتقط شيئًا يسقط من الأعلى. الذراع ليست متيبسة - هناك موجة خفيفة تنتقل من الكتف عبر الكوع إلى الأصابع، وكأن الذراع	الاتجاه يكون للأعلى في جميع الحركات. يجب أن تصل الذراعان فوق الرأس أكثر من جنب الجسم. يرتفع عظم القص - وتتفتح الصدر باتجاه الجمهور. ترتفع الذقن. ينتقل الوزن إلى الأمام على أطراف القدمين كما لو أن الجسم على

أعلى. هذا يخلق مسؤولية: لقد قمت بتضخيم الإشارة. كل ما ترسله من داخل الصندوق - سواء كان اللامبالاة أو الأداء أو الفرح الحقيقي أو التواصل - سينتشر إلى الجمهور المحيط بك. الراقص الذي (Bonfire dancer) "يشعل "النار وينقل حقيقية النار، لا مجرد تمثيلها، يضيء الغرفة. الراقص الذي يؤدي دور الاشتعال يترك الجمهور غير متأثر.	هي لهب يتناقص عند الطرف. THE SPARK: حركات سريعة للخارج من اليدين من وضع مركزي - تتسع أطراف الأصابع وتتحرر بشكل متكرر، مثل الشرر التي تخرج من النار. حركة عالية الطاقة وعالية التردد في اليدين بينما يكون بقية الجسم أكثر تحكمًا. THE SWAY: يميل الجسم بالكامل إلى اليسار واليمين. القدمين - وليس الخصر. حركة متأرجحة للجسم بالكامل، مثل اللهب المتحرك في الريح. يزداد اتساع الحركة مع زيادة طاقة الموسيقى.	وشك الانطلاق. التمدد: يكون المساحة الفيزيائية المشغولة في أقصى حد لها. الذراعان مفرودتان، والساقان في وضع أوسع من الذي تسمح به الأرض، ويتم استخدام كامل مساحة الجسم.

الجزء الهابط: أقوى حركة فردية متاحة لراقص "بونفاير": رفع الذراعين إلى أقصى ارتفاع خلال الجزء التحضيري، ثم خفضهما مع النزول - وهو حركة هبوط متحكم بها تصادف ضربة الإيقاع المنخفض. يتلقى الجمهور أدناه ذلك كإشارة انطلاق من قائد الأوركسترا. إنها شهقة جماعية.

العيون: عيون راقصة "بونفير" مهمة. العيون التي تنظر إلى الجمهور، وتتواصل مع الأفراد، والابتسام بصدق - هذا يخلق تبادلًا حقيقيًا للطاقة. إغلاق العينين في نشوة خاصة على مساحة عامة هو فرصة ضائعة. أنتِ على المسرح. كوني على المسرح.

النبات.

على الأرض - يصبح بعض الناس ثابتين عندما تعزف الموسيقى. متجذرون في الأسفل. يتأرجحون في الأعلى. كل شيء يتحرك من مركز لا يتحرك.

راقصة النبات هي النموذج التكميلي للنار. حيث تصل النار إلى الأعلى، يمتد النبات إلى الأسفل - يزداد الوزن، وتتعمق الصلة بالأرض، وتمتد الجذور. ثم، من تلك الجذور، يصبح الجزء العلوي من الجسم حرًا. تتحرك الأغصان بينما يبقى الجذع ثابتًا.

حيث يظهر	حركة تحريك تغيير انتقال نقل إزاحة ترجمة دوران لف اهتزاز ارتجاج	الخصائص الفيزيائية.

رجفة
هزة
اندفاع
دفعة
زخم
قوة
عزم
تسارع
تباطؤ
سرعة
بطء
توقف
سكون
استقرار
ثبات
مرونة
صلابة
انسيابية
خشونة
نعومة
خفة
ثقل
ارتفاع
انخفاض
صعود
هبوط
تقدم
تراجع
اقتراب
ابتعاد
اتحاد
انفصال
تجمع
تباعد
توسع
تقلص
تمدد
انكماش
تذبذب
تقلب
تغير
تحول
تبدل
تطور
نمو
نضج
شيخوخة
زوال
اضمحلال
فناء
موت
حياة
نشاط
فعالية

	إنجاز إنتاجية كفاءة فاعلية قدرة مهارة براعة ابتكار إبداع تجديد تطوير تحسين ترقية تقدم صعود ارتقاء نمو ازدهار رخاء وفرة غنى ثراء سعادة رضا سلام وئام انسجام توازن استقرار أمان حماية دفاع مقاومة قوة عزيمة إصرار شجاعة جرأة حزم تصميم عناد صلابة تماسك وحدة تضامن تعاون تآزر تكامل ترابط تواصل تفاعل تبادل تأثير تأثر	

	تغيير تحول تبدل تطور نمو نضج شيخوخة زوال اضمحلال فناء موت حياة نشاط فعالية إنجاز إنتاجية كفاءة فاعلية قدرة مهارة براعة ابتكار إبداع تجديد تطوير تحسين ترقية تقدم صعود ارتقاء نمو ازدهار رخاء وفرة غنى ثراء سعادة رضا سلام وئام انسجام توازن استقرار أمان حماية دفاع مقاومة قوة عزيمة إصرار شجاعة جرأة حزم تصميم	

	عناد صلابة تماسك وحدة تضامن تعاون تآزر تكامل ترابط تواصل تفاعل تبادل تأثير تأثر تغيير تحول تبدل تطور نمو نضج شيخوخة زوال اضمحلال فناء موت حياة نشاط فعالية إنجاز إنتاجية كفاءة فاعلية قدرة مهارة براعة ابتكار إبداع تجديد تطوير تحسين ترقية تقدم صعود ارتقاء نمو ازدهار رخاء وفرة غنى ثراء سعادة رضا سلام وئام	

	انسجام توازن استقرار أمان حماية دفاع مقاومة قوة عزيمة إصرار شجاعة جرأة حزم تصميم عناد صلابة تماسك وحدة تضامن تعاون تآزر تكامل ترابط تواصل تفاعل تبادل تأثير تأثر تغيير تحول تبدل تطور نمو نضج شيخوخة زوال اضمحلال فناء موت حياة نشاط فعالية إنجاز إنتاجية كفاءة فاعلية قدرة مهارة براعة ابتكار إبداع تجديد تطوير تحسين	

ترقية
تقدم
صعود
ارتقاء
نمو
ازدهار
رخاء
وفرة
غنى
ثراء
سعادة
رضا
سلام
وئام
انسجام
توازن
استقرار
أمان
حماية
دفاع
مقاومة
قوة
عزيمة
إصرار
شجاعة
جرأة
حزم
تصميم
عناد
صلابة
تماسك
وحدة
تضامن
تعاون
تآزر
تكامل
ترابط
تواصل
تفاعل
تبادل
تأثير
تأثر
تغيير
تحول
تبدل
تطور
نمو
نضج
شيخوخة
زوال
اضمحلال
فناء
موت
حياة

	نشاط فعالية إنجاز إنتاجية كفاءة فاعلية قدرة مهارة براعة ابتكار إبداع تجديد تطوير تحسين ترقية تقدم صعود ارتقاء نمو ازدهار رخاء وفرة غنى ثراء سعادة رضا سلام وئام انسجام توازن استقرار أمان حماية دفاع مقاومة قوة عزيمة إصرار شجاعة جرأة حزم تصميم عناد صلابة تماسك وحدة تضامن تعاون تآزر تكامل ترابط تواصل تفاعل تبادل	

	تأثير تأثر تغيير تحول تبدل تطور نمو نضج شيخوخة زوال اضمحلال فناء موت حياة نشاط فعالية إنجاز إنتاجية كفاءة فاعلية قدرة مهارة براعة ابتكار إبداع تجديد تطوير تحسين ترقية تقدم صعود ارتقاء نمو ازدهار رخاء وفرة غنى ثراء سعادة رضا سلام وئام انسجام توازن استقرار أمان حماية دفاع مقاومة قوة عزيمة إصرار شجاعة جرأة	

حزم
تصميم
عناد
صلابة
تماسك
وحدة
تضامن
تعاون
تآزر
تكامل
ترابط
تواصل
تفاعل
تبادل
تأثير
تأثر
تغيير
تحول
تبدل
تطور
نمو
نضج
شيخوخة
زوال
اضمحلال
فناء
موت
حياة
نشاط
فعالية
إنجاز
إنتاجية
كفاءة
فاعلية
قدرة
مهارة
براعة
ابتكار
إبداع
تجديد
تطوير
تحسين
ترقية
تقدم
صعود
ارتقاء
نمو
ازدهار
رخاء
وفرة
غنى
ثراء
سعادة
رضا

	سلام وئام انسجام توازن استقرار أمان حماية دفاع مقاومة قوة عزيمة إصرار شجاعة جرأة حزم تصميم عناد صلابة تماسك وحدة تضامن تعاون تآزر تكامل ترابط تواصل تفاعل تبادل تأثير تأثر تغيير تحول تبدل تطور نمو نضج شيخوخة زوال اضمحلال فناء موت حياة نشاط فعالية إنجاز إنتاجية كفاءة فاعلية قدرة مهارة براعة ابتكار إبداع تجديد	

	تطوير تحسين ترقية تقدم صعود ارتقاء نمو ازدهار رخاء وفرة غنى ثراء سعادة رضا سلام وئام انسجام توازن استقرار أمان حماية دفاع مقاومة قوة عزيمة إصرار شجاعة جرأة حزم تصميم عناد صلابة تماسك وحدة تضامن تعاون تآزر تكامل ترابط تواصل تفاعل تبادل تأثير تأثر تغيير تحول تبدل تطور نمو نضج شيخوخة زوال اضمحلال فناء	

	موت حياة نشاط فعالية إنجاز إنتاجية كفاءة فاعلية قدرة مهارة براعة ابتكار إبداع تجديد تطوير تحسين ترقية تقدم صعود ارتقاء نمو	
فعاليات موسيقى الـ Psytrance، حيث تتميز الموسيقى بجودتها العضوية والملتوية. موسيقى Downtempo والإلكترونية العضوية. عروض الغروب في المهرجانات الخارجية. لحظات في أي فعالية عندما تنخفض الموسيقى إلى جزء أكثر بساطة وتجريدية. تظهر "النبتة" أيضًا في الفعاليات ذات الطاقة العالية خلال فترات التعافي - عندما تخف الموسيقى لفترة وجيزة، قد تتحول "النار" مؤقتًا إلى "نبتة" لمدة عبارة واحدة، ثم تعود. النموذج الأولي ليس ثابتًا.	THE SWAY: تذبذب الذراعين والجذع في نفس اتجاه الرياح المتخيلة. ليس حركة جانبية ميكانيكية - بل تغيير اتجاه سائل لا يوجد له نقطة نهاية ثابتة. يستمر التذبذب حتى يتغير شيء ما، ثم ينتقل إلى مكان آخر. THE WAVE: حركة سائلة تنتقل من ذراع واحدة عبر الجذع وتخرج من الذراع الأخرى. نبضة مستمرة واحدة عبر الجزء العلوي من الجسم. ليست حركة دوران (والتي تتم فقرةً تلو الأخرى)، بل هي موجة - طاقة واحدة تنتقل عبر وسط مرن. THE UNFURL: من وضع الذراعين المتقاطعين أو القريبين من الجسم، يبدأ انبساط بطيء للخارج - مثل نبتة تفتح ورقة. اليد تقود، والذراع تتبع، والكتف يتبع الذراع.	مُثبت على الأرض: قاعدة واسعة، وزن منخفض، ركبتان منحنيتان بشكل دائم. الجسم متصل بالأرض بدلاً من أن يرتفع عنها. هناك إحساس بالوزن - يبدو راقص البانت كما لو أنه ينتمي تمامًا إلى المكان الذي يقف فيه، ولا يمكن للرياح أن تحركه من مكانه. حر طليق: من منطقة الورك إلى الأعلى، الجسم مرن. نفس الرياح التي لا تستطيع تحريك القدمين تبدو وكأنها تؤثر على كل شيء فوق الخصر. تمتد الذراعان بشكل طبيعي وتتغير الاتجاه في منحنيات سلسة. يميل الرأس ويتبعه. العمود الفقري يتلوى.

النبات في مهب الريح مقابل النبات في الهواء الساكن: جودة البيئة المتخيلة تؤثر على جودة الحركة. النسيم الخفيف ينتج حركة صغيرة، دقيقة، ومستمرة. الرياح القوية تنتج تغييرات أكبر وأكثر دراماتيكية في الاتجاه. العاصفة تنتج فوضى منظمة - الجذور تثبت بينما تتأثر الفروع بشكل حقيقي. قم بمطابقة الرياح المتخيلة مع طاقة الموسيقى. النبات لا يختار سرعة تذبذب ثابتة - بل يستجيب "لطقس" الموسيقى.

العيون: عادةً ما تكون عيون راقصة "البانت" مغلقة جزئيًا على الأقل، أو تتميز بجودة ناعمة وغير مركزة - تنظر إلى لا شيء محدد، وتستقبل كل شيء. هذا عكس النظرة الموجهة لـ "بونفاير". كلاهما صحيح بالنسبة لنوعهما.

بروتوكول راقص الصندوق.

الجندي الروماني - لقد قبلت الترقية. الآن، تقبل المسؤولية.

عندما تصعد إلى منصة أو مسرح أو حامل كلمات في أي مكان:

1. اعرف نمطك قبل أن تبدأ. أي نوع أنت الليلة؟ "المدفأة" تريد طاقة الجمهور وتعطيها بدورها. "النبات" يريد مساحة ليكون داخليًا ويحتاج إلى أن يُحترم بدلاً من أن يتم عرضه. معرفة نوعك يخبرك ما إذا كنت بحاجة إلى التواصل بالعين (المدفأة) أو إغلاق عينيك (النبات).
2. افحص الغرفة قبل اختيار مكانك. أين تتواجد الطاقة الأكثر حيوية؟ ضع نفسك بالقرب منها إذا كنت "شعلة" (طاقاتك تزيد من طاقاتهم، وطاقاتهم تزيد من طاقاتك). ضع نفسك على الحافة إذا كنت "نباتًا" (أنت بحاجة إلى مساحة بعيدًا عن طاقة الحشد لكي تفعل ما تفعله).
3. التزم منذ اللحظة التي تخطو فيها. الراقص الذي يتردد هو أسوأ من عدم وجود راقص على الإطلاق. إذا قررت أن ترتقي، فأنت تختار أن تكون مرئيًا. كن مرئيًا عن قصد.
4. - اعرف متى يجب النزول. الراقص الذي بقي في وضعية الارتفاع لمدة أربع ساعات لم يعد إشارة بل أصبح قطعة أثاث. الطاقة التي تأتي من وضعية الارتفاع تنبع من الجدة والالتزام، وكلاهما لهما حدود زمنية. انزل قبل أن يتوقف الغرفة عن الظهور بشكل جذاب.
5. ادعو شخصًا ما. الراقص الوحيد الذي يؤدي للعرض أمام الجمهور يمثل طاقة معينة. أما الشخصان اللذان يرقصان معًا على الصندوق - سواء كانا "بونفاير" و"بلانت"، أو اثنين من "بونفاير"، أو اثنين من "بلانت" - فيخلقان حوارًا بصريًا يشعر به الجمهور على أنه محادثة وليست مجرد عرض. ادعو شخصًا ما.

الدليل الشامل: ملاحظة حول النشر.

ذا سينتوريون - كل ما ينتمي إلى المكتبة موجود الآن في المكتبة.

الآن يتضمن، في جميع أقسامه وفي هذا الإصدار النهائي "Recovery Kernel" دليل "الـ:

- القسم 0: توجيه حول مكان الفعالية - التجول الهوائي، ثاني أكسيد الكربون والأكسجين، مسافة الترطيب، محطات الراحة، صفوف الكونغا.
- الأقسام من 1 إلى 3: الأساسيات (نقل الوزن، ثلاث حركات عالمية)، الحركات المستعارة (التانغو، الشاباشا، الطعس)، خريطة الإيقاع عبر سبعة نطاقات سرعة.
- الأقسام من 4 إلى 7: مشكلة الهاتف، وما الذي يبدو خاطئًا بالفعل، خريطة التمرين واحتراق السعرات الحرارية، البعد التنافسي والتفاعل.
- القسم الثامن: مكتبة الحركات الكلاسيكية الكاملة — حركات التشكيل، أرشيف الثمانينيات، أرشيف التسعينيات، الأرشيف المعاصر، الأرشيف اللاتيني، "ذا سبين"، الفوجينج والبال روم، و"رنين مان"، /X-Step/ تشكيل الحركات، رقصة ميلبورن مع خطوة) الثقافات الإلكترونية، مفردات درايم آند باس، هاكن وموز، دابستيب) رقصة كلوج والرقص الأيرلندي.
- القسم 8.9: النموذجان الأوليان غير المسميان - "النار" و "النبات" - مع بروتوكول راقص الصندوق.
- القسم التاسع: إنتروبيا الرقص والإنقاذ بين الأجيال.

كل حركة في هذا الدليل تم ابتكارها بواسطة شخص في غرفة مع موسيقى، وكان بحاجة إلى طريقة للمشاركة فيها. ينتهي هذا الدليل حيث تبدأ أرضية الرقص: في اللحظة التي تصبح فيها أنماط الخطوات أقل أهمية من الدافع الذي أوجدها.

اعرف الخطوات. ثم انسها. افعل ما تطلبه الموسيقى.

— — —

الشامل "RECOVERY KERNEL" دليل "الـ.
القسم 0 · الأقسام 1-7 · القسم 8 (8.1–8.9) · القسم 9
سلسلة "ذكاء حلبة الرقص | Recovery Kernel الـ".

الأرض تظل حية عندما يرفض شخص ما المغادرة.

القسم التاسع.

الرقص والفوضى، والإنقاذ بين الأجيال.

علم انحلال حلبة الرقص. الحركة الواحدة التي تعيد الحياة إليها.

"Dance Entropy: The Physics of a Dancefloor Dying"

"السنتوريون" - الإنتروبيا ليست مجرد استعارة. إنها ما يحدث عندما تترك الطاقة النظام بسرعة أكبر مما تدخل به.

في الديناميكا الحرارية، الإنتروبيا هي الميل في نظام مغلق نحو الفوضى - نحو حالات من الطاقة الأقل تنظيماً. في حلبة الرقص، الإنتروبيا هي الميل في حشد من الناس نحو الجلوس. إنها التفريغ التدريجي للحلبة. إنه المؤدي الذي يعزف لجمهور أقل حركة. إنه الجمهور الجالس الذي وصل وهو يرقص. إنه المكان الذي كان نابضًا بالحياة في الساعة 10 مساءً ولكنه أصبح هادئًا بحلول الساعة 1 صباحًا.

الأجواء الترفيهية الموجهة لكبار السن - وهي فعاليات تستهدف بشكل أساسي الجمهور الأكبر سنًا، وفعاليات تبدأ مبكرًا وتصل إلى ذروتها مبكرًا، وعروض تخليد لنجوم وفنانين من الماضي وعروض استرجاع للذكريات، بالإضافة إلى الدي جي الموهوبين الذين يتابعهم جمهورهم منذ ثلاثين عامًا - هي السياق المحدد الذي يكون فيه "تدهور الرقص" أكثر وضوحًا وأكثر أهمية. يمتلك هذا الجمهور أكبر قدر من المعرفة حول الرقص مقارنة بأي جمهور آخر في أي مكان. لديهم أكبر استثمار عاطفي في الموسيقى. كما أنهم يمتلكون أيضًا أرجلًا متعبة، وعقودًا من التثبيط الاجتماعي المتراكم، وأسبابًا أكثر لمشاهدة العرض من الكرسي بدلاً من الرقص على الأرض.

9. 1 — الفيزياء والرقص: مفهوم الإنتروبيا.

كيف يتفاعل؟	ما مظهره؟	آلية الإنتروبيا.
كل مغادرة تجعل المغادرة التالية أكثر احتمالاً. تتسارع معدلات المغادرة بشكل غير خطي بمجرد فقدان الكتلة الحرجة. يمكن أن يكون الطابق ممتلئًا في الساعة 11 مساءً، ولكنه قد يصبح فارغًا بحلول الساعة 11:45 مساءً من خلال هذا التسلسل دون أي تغيير في جودة الموسيقى أو حماس الجمهور - فقط بسبب آليات الإذن الاجتماعي.	يشغل المكان 70٪ في ذروة الازدحام. تغادر مجموعة للجلوس. يشعر الراقصون المتبقون بمزيد من الرؤية. تتجه مجموعتان إضافيتان إلى الحواف. أصبح الإشغال الآن بنسبة 40٪. يمكن للمنتج رؤية ذلك من الكشك. يشعر الراقصون المتبقون بتغير الطاقة. يغادر المزيد.	فقدان الكتلة الحرجة: تتطلب منطقة الرقص كثافة دنيا من الراقصين النشطين للحفاظ على طاقتها. أقل من هذا الحد، يشعر الأفراد الذين ربما كانوا سيستمرون في الرقص بأنهم مكشوفون ويشعرون بالخجل، ويجلسون.
يُكيّف المؤدي نفسه مع المكان - حيث يقدم عروضًا للجمهور الجالس بدلاً من إضفاء الحيوية على الجمهور الواقف. وهذا يقلل بشكل أكبر من الإذن بالرقص. تتسارع الفوضى بسبب استجابة المؤدي لها.	يقوم جمهور جالس بتقييم العرض. يصفق أو لا يصفق. يشاهد هاتفه أو لا يشاهده. يصبح جمهورًا سلبيًا لعرض حي مصمم للمشاركة الفعالة. يمكن للمؤدي أن يشعر بهذا التحول.	فخ المتفرجين: يجلس أعضاء الجمهور في مكان مخصص للرقص، لكنهم يشاهدون بدلاً من المشاركة. المشاهدة تتطلب جودة، بينما المشاركة تتطلب فقط الرغبة.
عندما يجلس كبار السن، فإنهم يزيلون من الصفوف الأشخاص الذين لديهم أعمق معرفة موسيقية، وأطول تاريخ مع الفنان، وأكبر استثمار عاطفي في الحدث. يصبح الصف الأمامي أصغر سناً	الشخص الأكبر سنًا في المكان يجلس ليس لأنه لا يريد الرقص، بل لأنه غير متأكد مما إذا كانت حركاته ستُرحب بها أم سيتم السخرية منها. لديه أقوى ارتباط عاطفي بالموسيقى الموجودة	عامل العمر: التعب الجسدي، عدم الراحة في المفاصل، تثبيط اجتماعي متراكم، والشعور بأن الرقص "للشباب" - كل

وأقل ارتباطاً. الفوضى هنا هي فقدان للمعرفة، وليست مجرد فقدان للطاقة.	في القاعة. لديه أقل عدد من الزملاء المرئيين على أرضية الرقص.	هذه معتقدات خاطئة تتحول إلى حقيقة واقعة عندما يتم التصرف بناءً عليها.

9. 2 — الإنقاذ بين الأجيال.

السينتوريون" - الشخص الذي يرقص منذ أن كنت لم تولد بعد، لديه شيئًا لا تملكه. اذهب" وتعلم ذلك.

هذا القسم يحل محل كل ما ورد في هذا الدليل في اللحظة المحددة من الفوضى. لا توجد تقنية، ولا خطوة، ولا حركة مستعارة من التانغو أو الشاباك - لا شيء أهم من هذا الفعل الاجتماعي عندما يكون المكان على وشك الانهيار ويجلس شخص مسن على الحافة يراقب.

التسلسل الإنقاذ بين الأجيال.

1. ابحث عن الشخص الأكبر سنًا الموجود على الحافة - ذلك الذي يراقب الأرض بتعبير شخص يعرف هذه الموسيقى جيدًا ولم يقرر بعد ما إذا كان ينتمي إليها الليلة.
2. تواصل بالعين. ابتسم - بصدق. مد يدك أو قم بإيماءة صغيرة تدل على "تعال وانضم إلي". ليست إيماءة مسرحية. بل هي حركة حقيقية.
3. إذا انضموا إليك: ابدأ فورًا بمحاكاة أسلوبهم. ليس أسلوبك. بل أسلوبهم. راقب ما يفعلونه وقم بمطابقته. هم ليسوا طلابك. أنت طالب لديهم.

حسناً، فهمت. سأتبع التعليمات بدقة وأنتظر تعليماتك الإضافية.

5. ابقَ معهم. لا تنتقل إلى مكان آخر. إن مجرد البقاء - اختيار شخص ما للرقص معهم تحديدًا بدلاً من الرقص أمامهم - هو ما يعيد لهم التواصل مع المكان.

6. انتبهوا إلى الأرض. عملية الإنقاذ جارية.

9.3 — اختبار التوافق.

تعتبر مطابقة الإشارات المرآوية تقنية محددة. عندما تتوافق مع أسلوب شخص ما من خلال عكسه له، تحدث عدة أمور على المستوى العصبي:

- إنهم يشعرون بأنهم مُلحوظون - ليس كمشاهدين لرقصهم، بل كجزء مشارك فيه. أنت لا تشاهد حركاتهم؛ بل أنت تقوم بها. هذا يمثل اختلافًا جوهريًا.
- إنهم يشعرون بأن آرائهم مهمة - حقيقة أنك اخترت مطابقتهم بدلاً من عرض شيء مختلف، تُظهر أن أسلوبك يستحق الاقتداء به. إن أسلوبك له قيمة.
- يصبحون أكثر التزامًا - يرقص الناس بشكل كامل عندما يتم تقليد حركاتهم. نفس علم الأعصاب الذي يكمن وراء الترابط الاجتماعي للحركة المتزامنة ينطبق هنا. أنت تخلق تناغمًا بين شخصين.
- إنهم يقودونك إلى حركات لا تعرفها - الراقص المخضرم في مكان ما يعزف موسيقى لقد اتبعها لمدة ثلاثين عامًا يعرف أشياء. لديهم إيقاعات ظهرت قبل عقود من الحركات الموجودة في القسم الثامن من هذا الدليل. قم بتقليدهم. تعلم شيئًا حقيقيًا.

9.4 - ما الذي يعرفونه وهم لا تعرفه؟

السينتوريون" - ثلاثون عامًا على أرض الرقص هي تعليم عالي لا يمكن لأي دليل أن " يحل محله.

الشخص الذي يحضر فعاليات مثل هذه منذ أن كانت الموسيقى جديدة يحمل:

- لقد كانوا في الغرفة عندما عزف الدي جي هذه الأغنية للمرة الأولى. إنهم يعرفون كيف كان يبدو هذا الموسيقى قبل أن يصبح إرثًا. هذا الشعور لا يزال حيًا في أجسادهم.
- الحركات التي كانت أصلية في ذلك الوقت - قبل أن تصبح الحركات سلعة، وقبل أن تظهر في مقاطع الفيديو الموسيقية، وقبل أن تظهر في هذا الدليل. التعبير الأصلي عن الحركة قبل أن تصبح شيئًا له اسم ويمكن تعليمه.
- التاريخ الاجتماعي للغرفة - من رقص مع من، وما الذي كان يحدث في العالم عندما تم تسجيل هذه الموسيقى، وماذا كانت تعنيه للمجتمع الذي جاءت منه. هذا ليس حنينًا إلى الماضي. إنه أرشيف حي.
- الحكمة العملية حول الاستدامة: الراقص الذي يمارس الرقص منذ ثلاثين عامًا لديه معرفة بأشياء مثل وتيرة الإيقاع، وأهمية الراحة، وكيفية البقاء على الأرض طوال الليل دون تعب، وهي أمور لا يعرفها الراقص البالغ من العمر خمس وعشرين عامًا والذي يحضر مهرجانًا لأول مرة. راقب كيف يحافظون على طاقتهم. راقب كيف يزيدون من جهودهم. هذا هو المنهج الدراسي.

9. 5 - التأثير المتتالي.

إن الإنقاذ بين الأجيال ليس عملاً فردياً. عندما يقوم شخص أصغر سناً بإحضار شخص أكبر سناً إلى حلبة الرقص والرقص معه باهتمام واحترام حقيقيين، تحدث عدة أمور في نفس الوقت:

- يلاحظ زملاء الشخص المسن ذلك. يقوم شخص أو اثنان كانا يجلسان بجوارهما بالوقوف. وتبدأ الكتلة الحرجة في التجمع من جديد.
- تزداد طاقة المكان بشكل ملحوظ. يمكن للمنتج الموسيقي أن يراها. يمكن للفنانين أن يشعروا بها. غرفة كانت على وشك الموت تتلقى إشارة بأن المكان يريد أن يعيش.
- يرد الآخرون في القاعة على جودة التفاعل - هناك شيء ما في مشاهدة الرقص متعدد الأجيال الحقيقي الذي يلامس الروح. إنه ينقل أن الموسيقى تربط بين العصور، وبين الأعمار، وبين التجارب المختلفة. وهذا تذكير يحتاجه الجميع في الغرفة.
- تنتقل المعرفة. يتعلم الراقص الأصغر شيئًا ما. يعلم الراقص الأكبر دون أن يُطلب منه ذلك. يغادر كلاهما وقد أثروا.

ما الذي تقدمه الراقصة الشابة؟	ما الذي تقدمه الراقصة الأكبر سنًا؟
الطاقة الجسدية والرغبة في الحركة. الدعوة - الإيماءة التي تقول: أنت تنتمي إلى هنا الليلة. المرآة - الانعكاس الذي يقول: إيقاعك له قيمة. التواصل - التجربة المحددة لرقص مع شخص ما بدلاً من مجرد مراقبته. التذكير بأن الموسيقى مخصصة لكل من يحبها.	الإيقاع الأصلي - الحركة التي سبقت النسخة التعليمية. التاريخ - السياق الذي يجعل الموسيقى ذات بعد ثلاثي. الحكمة - ثلاثة عقود من الخبرة في كيفية الرقص على الأرض. الإذن - عندما يعود الراقصون إلى الأرض، يتبعهم الآخرون. الدرس - وهو درس لا يمكن لأي مرشد، بما في ذلك هذا المرشد، تقديمه.

9.6 - إحياء الأجواء: بروتوكول الإنقاذ الشامل للتعافي التام.

عندما تلاحظ أن مستوى الحضور في القاعة يتناقص - انخفاض الطاقة، وتكيف المؤدي مع جمهور جالس - قم بتنفيذ الإجراءات التالية بالترتيب:

1. الشخص الذي ينتظر أن يبدأ شخص آخر دون اتخاذ أي إجراء هو جزء من حالة الفوضى. والشخص الذي يتخذ إجراء هو القوة المضادة.
2. ابحث عن شخص مسن على الحافة. نفذ تسلسل الإنقاذ بين الأجيال من القسم 9.2. هذه هي الخطوة الأولى دائمًا.
3. ابدأوا رقصة الكونغا الجماعية. من القسم 0: ثلاثة أشخاص يشكلون رقصة كونغا. تجولوا حول المكان، وأقنعوا الجالسين للانضمام إليكم. تعبر رقصة الكونغا كل المجموعات الاجتماعية وتوفر مشاركة لا تتطلب مهارات.
4. القطار. بعد دائرة الكونغا، قم بتقليل السرعة وتحويلها إلى "قطار": ضع الأيدي على أكتاف بعضكم البعض، وقم بالقفز المتزامن. الاتصال الجسدي في "القطار" يحافظ على طاقة المجموعة دون الحاجة إلى مهارات أداء فردية.
5. عكس حركات الراقصين على الأرض. عندما يبدأ عدة أشخاص في الرقص، ابحث عن الشخص الذي يتمتع بإيقاع أفضل وقم بمحاكاته علنًا. سيشاهد الآخرون محاكاة حركتك. وقد يبدأ بعضهم أيضًا في محاكاة الحركات. تنتقل الإيقاعات من خلال المحاكاة.
6. ابقَ. إن عملية الإنقاذ تتطلب التزامًا مستمرًا. ابقَ على الأرض. ارقص خلال هذه الفترة الانتقالية. الأرض التي تصل إلى نقطة حرجة مرة أخرى تفعل ذلك لأن شخصًا ما رفض مغادرتها.

المكتبة والحياة.

السينتوريون" - كل خطوة في هذا الدليل تم ابتكارها من قبل شخص شعر بما تشعر به" الآن، الموسيقى التي تتطلب استجابة.

لم تُكتب رقصة "الإلكتريك سلايد" في استوديو. بل نشأت من مجتمع من الأشخاص الذين كانوا بحاجة إلى طريقة للمشاركة في الموسيقى معًا، واستمروا في تكرار نفس الحركات حتى أصبحت للحركات اسم. أما رقصة "الرنينج مان"، فهي غريزة شخص ما تم تحويلها إلى حركة قابلة للتكرار. ورقصة "روجربيت" هي فرح شخص ما تم التقاطه وإعطاؤه نمطًا. كما هو الحال في رقصات "الكابيج باتش"، و"الباترفلاي"، و"المون وو". كل حركة في هذا الأرشيف ابتكرها شخص في غرفة مع موسيقى، وجسده قام بحركة حقيقية، ورأى الأشخاص من حوله ذلك وقاموا بها أيضًا.

الشخص الأكبر سنًا الموجود على حافة المكان كان حاضرًا عندما تم ابتكار بعض هذه الحركات. لقد كان هناك عندما كانت الموسيقى جديدة. إنه يحمل تلك اللحظة الأصلية في جسده - ليس كذكرى، ولكن كمعرفة جسدية. "المباراة المرآوية" ليست صدقة. إنها علم.

إن "فوضى الرقص" هي ما يحدث عندما يفترض الشباب أن كبار السن ليس لديهم ما يقدمونه في حلبة الرقص. أما "الإنقاذ بين الأجيال" فهو ما يحدث عندما يدرك شخص ما أن أرشيف حلبة الرقص الحي هو الأشخاص الذين كانوا فيها لفترة أطول.

أعيدوهم. تعلموا ما يعرفونه. اجعلوهم يشعرون بالترحيب في هذا المعبد الذي ساعد جيلهم في بنائه.

— — —

الأقسام الثامنة والتاسعة من دليل برنامج "الـ Recovery Kernel".
اقرأ مع: القسم 0 (تعريف المكان) · الأقسام من 1 إلى 7 (الأساس وخريطة إدارة العمليات) · بروتوكولات المعبد.

الأرض تظل حية عندما يرفض شخص ما المغادرة.

الرقص هو البنية الطبيعية.

السنتوريون" - الجسم الذي يعرف كيف يتحرك لديه سبب أقل للجوء إلى المادة".

إن إطار عمل C-28 الخاص بـ Recovery Kernel يحدد الدوبامين والإندورفين والأناناميد التي تنتجها البنية الطبيعية. يؤدي الرقص المستمر بالكثافة المناسبة إلى إنتاج الثلاثة: إفراز الإندورفين المرتبط بالجهاز القلبي الوعائي، والدوبامين المرتبط بالمكافأة الإيقاعية، والأناناميد المرتبط بالنشاط البدني الإيقاعي المستمر. هذا هو نفس الملف الفسيولوجي الذي تقترب منه المواد. الجسم الذي يعرف كيفية الوصول إلى ذلك من خلال الحركة لديه علاقة مختلفة مع المواد الموجودة في البيئة.

هذا الدليل لا يجادل بأن الأدوية تجعل الناس راقصين سيئين. بعض من أروع الرقصات في العالم تحدث ناجحة على أرضية رقص مصممة خصيصًا لذلك. ما يجادل MDMA في السياق البيوكيميائي المحدد لتجربة به هذا الدليل هو أن مهارة الرقص، بغض النظر عن هذا السياق، تغير تجربة كل لحظة على أرضية الرقص - البداية، والتصاعد، والذروة، والهبوط، والذاكرة التي تتبقى في اليوم التالي.

الخطوة المنسقة المكونة من خطوتين أكثر إرضاءً عند تنفيذها مقارنة بالاهتزازات العصبية. التوقف في التانغو في اللحظة المناسبة تمامًا في الموسيقى هو أحد أكثر التجارب الجسدية المتعة الخفيفة المتاحة في النادي. عندما يلتقي الاندفاع الكامل مع طبلة الإيقاع بسرعة 150 نبضة في الدقيقة، يصبح الجسم والموسيقى شيئًا واحدًا لفترة وجيزة. هذه ليست بدائل للتجربة الدوائية. إنها ما تحاول التجربة الدوائية أن تكون عليه تقريبًا.

اعرف كيف يتفاعل جسمك معه. التزم بالحركة. ضع الهاتف .(BPM) اعرف معدل الإيقاع في الدقيقة
جانبًا. الموسيقى تعلم. الجسم الذي يتحرك هو الجسم الذي يمكنه التعلم.

— — —

دليل برنامج "الـ Recovery Kernel".

اقرأ مع: شبكة الأمان · ملحق · بروتوكولات تيمبل · الخريطة الجينية العالمية.

أرض الرقص هي معبد. تحرك كما لو كنت تعرف ذلك.